

Одобрена

Педагогическим советом колледжа

протокол № 4 от 18.11.2025 г.

Директор колледжа



А.Э. Чечулин

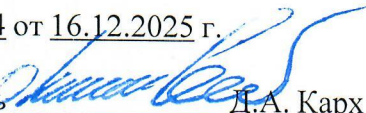
(подпись)

Утверждена

Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 16.12.2025 г.

Председатель



Д.А. Карх

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура
Специальность	40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
Форма обучения	очно-заочная
Год набора	2026
Разработана:	
преподаватель	
А.Р. Даутов	

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	4
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП	4
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	6
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	14
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (приказ Минпросвещения России от 27.10.2023 г. № 798)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Результатом освоения дисциплины, в соответствии с рабочей программой воспитания, является формирование у обучающихся следующих личностных результатов обучения:

ГВ 1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

ГВ 2. Сознующий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

ГВ 3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

ДНВ 4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей, и принятие родительской ответственности

ФВ 1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ФВ 2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

ФВ 3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ФВ 4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в

обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ФВ 5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

ФВ 6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ФВ 7. Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПТВ 2. Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

ЦНП 6. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				
	Всего за семестр	Контактная работа .(по уч.зан.)		Самостоятель ная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектировани е		
Семестр 2					
Зачет	76	14	14	62	0
Семестр 3					
	46	8	8	38	0
Семестр 4					
Зачет с оценкой	0	0	0	0	0
	122	22	22	100	0

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП

В результате освоения ООП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК)

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
---------------------------------	-----------------------------------

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Знать: - преимущества командной работы, - невербальные средства общения, - предпосылки конфликтных ситуаций; Уметь: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни на примере командных игр, - смягчать конфликты, - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению, - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа .(по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 2		43					
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)	43			12	31	
Семестр 2		33					
Тема 2.	Легкая атлетика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)	33			2	31	
Семестр 3		12					
Тема 3.	Спортивные игры (ОК 4, ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)	12			2	10	
Семестр 3		12					

Тема 4.	Спортивные игры (ОК 4, ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)	12			2	10	
Семестр 3		10					
Тема 5.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)	10			2	8	
Семестр 3		12					
Тема 6.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)	12			2	10	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
2 семестр	Контрольная работа №1	Составить комплекс УГГ	Зачет/незачет
3 семестр	Контрольная работа №2	Основы питания современного человека. Составить пример плана питания на день в соответствии с нормами БЖУ.	Зачет/незачет
2-3 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение занятий	1 балл за занятие
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
4 семестр (ЗаО)	Контрольные нормативы. Билет к зачету	Нормативы для определения развития физических качеств. Билет состоит из тестовых заданий - 5 закрытых вопросов и 5 открытых вопросов. Количество билетов - 10.	Оценивается от 2 до 5 баллов
2 семестр (За)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических качеств.	зачтено/незачтено

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика

- Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 3. Спортивные игры (ОК 4, ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Занятия по специализациям: Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 4. Спортивные игры (ОК 4, ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Занятия по специализациям: - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Цели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Измерение показателей.

Значения показателей. Анализ дневника самоконтроля. Занятия по специализациям: Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

ППФП. Понятие. Цели и задачи. Содержание.

Пример составления ППФП с учетом специальности обучающихся.

Занятия по специализациям: Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) -

Занятия со студентами специальной медицинской группы

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Основа нашего тела – позвоночник. Он должен быть как можно более прямым. Исключая только естественный прогиб в тазу, который глубоко индивидуален. Проверку вашей осанки надо проверять с шеи. Голова должна быть посажена прямо, следите за тем, чтобы не было наклона вперед, назад или вбок. Во время бега ваше тело (корпус) имеет естественный наклон вперед.

Самые распространенные ошибки: чрезмерный наклон вперед – «бег в наклоне» и отклонение корпуса назад – «бег в откидке». Есть простой способ найти естественный для вас наклон. Принять беговую позу и потихоньку наклоняться вперед, не стараясь удержаться за счет напряжения мышц спины. Настанет момент, когда вам придется подставить ногу, чтобы не упасть. Вот так и побежали. Еще одна распространенная ошибка. Частенько бегуны прогибаются в тазу и в итоге бегут «сидя». Это очень неэффективно и ведет к перенапряжению поясничного отдела позвоночника.

Работа рук. Основополагающий момент в беге. А большинство, к моему удивлению, об этом даже и не думает. Плечи должны быть опущены и симметричны. Задранные плечи приводят к напряжению всего тела. Руки работают по направлению бега, как можно ближе к прямолинейному движению.

Это дает и эффективную компенсацию закручивания вашего тела, вызванного толчком ноги, и разворачивает вашу грудную клетку, позволяя максимально использовать ваши легкие. А легкие - это основной орган, поддерживающий наше продвижение в беге. При правильной технике плечи стоят на месте, а двигаются только предплечья! Кисти являются прямым продолжением локтя.

Пальцы сложены в кулак и расслаблены.

Тема 3. Спортивные игры (ОК 4, ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Изучение учебной литературы на тему Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Начинать занятие с построения и постановки задач
- В подготовительную часть включать общеразвивающие и специальные упражнения, а также специальные упражнения с мячами.
- Целесообразно включать в ПЧ упражнения на технику перемещений (стартовые стойки, все виды перемещений) 4. Необходимо чередовать упражнения направленные на развитие силы, быстроты и выносливости, с упражнениями на развитие гибкости и на расслабление
- На занятиях направленных на совершенствование точности технических приемов не рекомендуется упражнение на развитие силы в ПЧ

Основная часть (60 мин) Задачи основной части занятия:

- Изучение технических приемов игры в волейбол.
- Повышение физической подготовленности занимающихся.
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
- Обучение занимающихся применять освоенные приемы в игровой обстановке.

Методические указания для занимающихся баскетболом

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.
2. Броски мяча из-под щита совершать дальше от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.
3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.
4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.
5. Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.
6. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.
7. Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия.
8. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений, высокой помехоустойчивости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитника, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным температурным условиям и т.п.), а также к внутреннему неблагоприятному состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физической или психологической усталости): учиться управлять своими чувствами и движениями, всегда начинать бросок мяча уверенным в его результативности.

Тема 4. Спортивные игры (ОК 4, ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Мини-футбол

Примерные упражнения

1. Занимающиеся выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.
2. Занимающиеся встают в 1–1,5 м от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч нужно остановить и вновь направить в стенку и т.д.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.
4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 2,5–3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.
5. На площадке из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7–8 м выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, совершивший больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.
6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 м. Один из игроков встает в середину круга, остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.
7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.
8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4–6 м друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру, затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Изучение учебной литературы на тему Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Атлетическая гимнастика.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ПТВ 2, ЦНП 6)

Изучение учебной литературы и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Темы рефератов для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья.
Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
Материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024. - 197 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/2156464>

3. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н., Брагина А. И., Брагина И. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 609 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/565611>

4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/560907>

5. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/562057>

6. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень [Электронный ресурс]: Учебник СПО : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2025. - 289 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/2202346>

Дополнительная литература:

2. Воловик Т. В., Кудрявцев И. С., Кучер Н. С., Эргашев С. К. Физическая подготовка студентов различных спортивных специализаций к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2024. - 79 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/24/p496804.pdf>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии - Без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации

Нормативы испытаний (тесты) для промежуточной аттестации в 2 семестре

Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Для получения оценки «зачтено» необходимо, чтобы среднее арифметическое было равно или выше 3. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «не зачтено».

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	155	165	170	190	205	210
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	6	7	8	4	5	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	24	32	20	27	33
4	Челночный бег 3х10 м.	10,0	9,3	9,0	9,0	8,2	8,0
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	4	7	10	5	7	10
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	7	10	12	22	28
7	Бег на 60 м(с)	13,0	11,9	10,9	11,0	10,0	9,0
8	Бег 2000 м (с)	16,0	14,10	13,10			
9	Бег 3000 м (с)	-	-	-	18,0	16,0	15,0

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета в 4 семестре

Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Студенты сдают 7 норматива из 8 по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.». Нормативы для дифференцированного зачета

№	сдаются в течение го Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	160	170	175	195	200	210
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	7	9	11	6	7	8
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	24	27	33	24	28	35
4	Челночный бег 3x10 м.	9,5	9,0	8,7	8,5	8,0	7,6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	5	8	11	6	8	11
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	11	15	25	30
7	Бег на 60 м(с)	12,0	11,0	10,5	10,5	9,5	8,8
8	Бег 2000 м (с)	15,0	13,0	12,0			
9	Бег 3000 м (с)	-	-	-	18,0	15,30	14,30

7.3.2. Практические задания для самостоятельной подготовки к дифференцированному зачету

Тестовые задания

№ задания	Содержание задания	Правильный ответ
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.		
Задания закрытого типа		
1	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Когда отмечается Всероссийский День самбо? а) 23 мая; б) 28 октября; в) 16 ноября; г) 30 января	16 ноября.
2	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе? а) 3; б) 2; в) 1; г) 4	2
3	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какое количество очков считается за один бросок в баскетболе, забитый из-за трёх очковой дуги? а) 2; б) 3; в) 4; г) 1	3
4	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. До скольких очков проводится решающий пятый сет в волейболе при счёте в партиях 2:2? а) 20; б) 15; в) 25; г) 10	15
5	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Может ли засчитаться гол, забитый непосредственно с углового удара? а) нет; б) да; в) только после первой передачи г) затрудняюсь ответить	да

6	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе? а) 24; б) 36; в) 48; г) 56	24
7	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какая высота баскетбольного кольца? а) 3,05м; б) 2,5 м; в) 3,65 м; г) 2,2 м	3,05м
8	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Высота сетки в волейболе для мужчин? а) 2,43 м; б) 2,24 м; в) 2,55 м; г) 1,90 м	2,43 м
9	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Высота футбольных ворот? а) 3,05 м; б) 2,85 м; в) 2,44 м; г) 2,63 м	2,44 м
10	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Размеры волейбольной площадки? а) 18х9 метров; б) 10х8 метров; в) 20х10 метров; г) 15х8 метров	18х9 метров
Задания открытого типа		
1	Перечислите, что относится к активному отдыху?	К активному отдыху относятся пешие или водные походы, путешествия, спортивные мероприятия, подвижные игры, танцы, плавание, велопогодулки и др.
2	Где зародились Олимпийские игры?	В древней Греции
3	Сколько игроков в волейбольной команде играет на передней линии, а сколько на задней?	в волейбольной команде 3 игрока на передней и 3 игрока на задней линиях.
4	Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490г. до н.э.?	МАРАФОНСКИЙ БЕГ, бег на дистанцию 42 км 195 м.

5	Назовите эмблему Олимпийского комитета России?	Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени
6	Сколько человек в команде по баскетболу?	Каждая команда выпускает на площадку по пять баскетболистов. Всего на матч может быть заявлено до 12 человек от каждой команды, соответственно семеро остаются в запасе.
7	Кто такой либеро в волейболе, и какие у него функции?	Либеро (итал. libero «свободный») - специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов.
8	Сколько человек в команде по футболу?	НЕ более 11 включая вратаря.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

	Задания закрытого типа	
1	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Физическая культура это: а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека; в) наука о природной деятельности человека.	б
2	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. К объективным показателям самоконтроля относится: а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит.	а
3	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;	в

	б) продолжительностью выполнения двигательных действий; в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.	
4	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.	в
5	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)? а) блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса; б) кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы; в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.	б
6	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР? а) 1931; б) 1934; в) 1937.	б
7	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) воспитательные, оздоровительные, образовательные; в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.	б
8	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Физическое воспитание это: а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека; в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и	б

	морально-эстетических качеств личности.	
9	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Самый быстрый способ плавания: а) кроль; б) баттерфляй; в) брасс.	а
10	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Виды кардиотренажёров: а) велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры; б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте; в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссвер, тренажёр Шмидта.	а
11	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье; в) пятиборье.	б
12	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Ловкость это: а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; б) способность быстро освоить новое двигательное действие; в) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.	в
13	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. К циклическим видам спорта не относятся: а) волейбол; б) стайерский бег; в) плавание.	а
14	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Александр Попов олимпийский чемпион в: а) боксе; б) плавании; в) гребле.	б
15	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) физические упражнения, оздоровительные	б

	силы природы, гигиенические факторы; в) физические упражнения.	
16	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это: а) состояние полного физического, духовного и социального благополучия; б) отсутствие болезней и физических дефектов; в) естественное состояние организма без болезней или недомогания	б
17	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц? а) прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг; б) прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия; в) присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.	в.
18	Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Год возрождения комплекса ГТО в современной России? а) 2013; б) 2015; в) 2014.	в
19	Как часто рекомендуется заниматься физической культурой для достижения наилучших результатов в профессиональной деятельности? а) Один раз в неделю б) Два-три раза в неделю в) Четыре-пять раз в неделю	в
20	В чем заключаются основные преимущества регулярных занятий спортом для улучшения концентрации и продуктивности на рабочем месте? а) Улучшение кровообращения и повышение уровня кислорода в крови б) Снижение уровня стресса и улучшение сна в) Развитие выносливости и силы г) Все вышеперечисленные	б
Задания закрытого типа		
1	Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?	Оптимальная величина пульса для начинающих 50-70% от максимально допустимой. Максимально допустимая вычисляется по формуле 200 минус возраст. $(220-20)*50-70\%=100-140$ ударов в минуту.
2	Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?	220 минус возраст

3	Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?	Ходьба, бег, прогулка на беговых лыжах, аэробика, плавание, танцы и др.
4	Перечислите основные физические качества.	сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
5	Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?	В среднем ЧСС снижается до исходного уровня в за 5 минут, не позднее чем через 10 минут. Время восстановления ЧСС зависит от состояния здоровья студента, уровня подготовленности и уровня физической нагрузки и др. факторов.
6	Дайте определение понятию: Гибкость.	Гибкость — способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой, степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.
7	Дайте определение понятию: Ловкость.	Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки
8	Какие группы мышц задействованы в занятиях йогой?	В занятиях йогой задействованы все группы мышц, включая мышцы спины, ног, рук, пресса и ягодиц.
9	Как правильно дышать во время выполнения физических упражнений?	Во время выполнения упражнений нужно дышать глубоко и равномерно, делая вдох через нос и выдох через рот. Если упражнение требует большего усилия, можно делать короткие вдохи и выдохи.
10	Дайте определение понятию: Быстрота.	Быстрота — это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота как двигательное качество —

		это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.
11	Какие основные виды физической активности существуют?	Основными видами физической активности являются аэробные упражнения, силовые тренировки, упражнения на гибкость и координацию, а также йога и пилатес.
12	Дайте определение понятию: Абсолютная сила	Абсолютная сила характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например, динамометром.
13	Дайте определение понятию: Амплитуда движения	Амплитуда движения — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).
14	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?	Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярные занятия физической культурой, отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня.
15	Дайте определение понятию: Выносливость.	Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.
16	Какую пользу приносит физическая культура для организма?	Физическая культура помогает укрепить здоровье, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить иммунитет и улучшить настроение.
17	Дайте определение понятию: Двигательное	Двигательное умение - это

	умение	определяется как степень владения техникой действия, которая отличается высокой концентрацией внимания на составных элементах и нестабильности решения двигательной задачи.
18	Дайте определение понятию: Детали техники физического упражнения	Детали техники — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.
19	Какие виды спорта помогают развивать гибкость?	Гибкость тела развивают йога, пилатес, стретчинг и другие виды фитнеса, которые включают в себя упражнения на растяжку.
20	Дайте определение понятию: Относительная сила	Это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела.
21	Какие упражнения помогают укрепить мышцы?	Укреплению мышц способствуют силовые тренировки с использованием гантелей, штанг, эспандеров и тренажеров. Также полезны упражнения с собственным весом, такие как отжимания, подтягивания и приседания.
22	Дайте определение понятию: Равновесие.	Равновесие — это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.
23	Дайте определение понятию: Умение.	Умения — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.
24	Что такое аэробная нагрузка и как она влияет на организм?	Аэробная нагрузка — это вид физической активности, который увеличивает частоту

		сердечных сокращений и улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она помогает укрепить сердце и легкие, а также снизить уровень холестерина в крови.
25	Дайте определение понятию: Переутомление.	Переутомление — это состояние, возникающее в результате длительной перегрузки организма физическими и эмоциональными нагрузками. Оно характеризуется ухудшением физического и психического состояния, снижением работоспособности, нарушением сна, раздражительностью, апатией, а также ухудшением памяти и внимания. Переутомление может привести к снижению иммунитета, увеличению риска травм и заболеваний, а также к общему ухудшению качества жизни.
26	Приведите пять примеров циклических видов спорта	Велоспорт, бег, плавание, конькобежный спорт, биатлон, триатлон, гребля, триатлон.
27	Расшифруйте аббревиатуру – УГГ.	Утренняя гигиеническая гимнастика (ее еще называют «зарядка»).
28	Какие предосторожности нужно соблюдать при занятиях спортом?	Перед началом занятий спортом нужно проконсультироваться с врачом и убедиться в отсутствии противопоказаний. Также необходимо соблюдать технику безопасности, использовать защитное снаряжение и не перегружать себя.
29	Какие основные виды физической активности существуют?	Основными видами физической активности являются аэробные упражнения, силовые тренировки, упражнения на гибкость и координацию, а

		также йога и пилатес.
30	Перечислите, что относится к активному отдыху?	К активному отдыху относятся пешие или водные походы, путешествия, спортивные мероприятия, подвижные игры, танцы, плавание, велопогодулки и др.
31	Какая единственная страна принимала участие во всех чемпионатах мира по футболу?	Бразилия
32	В спорте выделяют:	Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
33	Спорт это:	Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников. Соревновательная деятельность, достижение наивысшего результата.
34	Отличительным признаком физической культуры является:	Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
35	Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?	Нет
36	Физическая культура представляет собой:	Определенную часть культуры человека.
37	Какова роль физической культуры в развитии личности?.	Физическая культура способствует формированию таких качеств, как сила воли, целеустремленность, организованность, самодисциплина и уверенность в себе. Она помогает развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.
38	Какие первые спортивные соревнования проводились в Древней Греции?	Первые спортивные соревнования в Древней Греции включали бег, борьбу, метание диска и копья, а также гонки на колесницах.
39	Когда и где были проведены первые современные Олимпийские игры?	Первые современные Олимпийские игры были проведены в Афинах, Греция, в 1896 году.

40	В какой стране и городе состоялись зимние Олимпийские игры 2014 года?	Зимние Олимпийские игры 2014 года состоялись в Сочи, Россия.
----	---	--