

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.07.2026 14:05:55

Уникальный идентификатор документа: 24f860e2a316484036a8cbb3c509a9531e605f

Подписано: 20.07.2026 14:05:55

Подтверждено: 20.07.2026 14:05:55

**Одобрена**

Педагогическим советом колледжа

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 18.11.2025 г.

Директор колледжа \_\_\_\_\_ А.Э. Чечулин

(подпись)

протокол № 4 от 16.12.2025 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Д.А. Карх



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО

Форма обучения очная

Год набора 2026

Разработана:  
преподаватель  
А.Р. Даутов

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 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 38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО (приказ Минпросвещения России от 19.07.2023 г. № 548) |
| 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

ЭВ 5В. Демонстрирующий знания эстетических правил и норм в профессиональной культуре специальности;

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

ФВ 8В. Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности;

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

ЭКВ 6В. Понимающий основы экологической культуры в профессиональной деятельности, обеспечивающей ответственное отношение к окружающей социально-природной, производственной среде и здоровью;

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<br>аттестация | Часов               |                                    |                                                                       |                                                                                      |   |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                             | Всего за<br>семестр | Контактная работа .(по<br>уч.зан.) |                                                                       | Самостоятель<br>ная работа<br>в том числе<br>подготовка<br>контрольных и<br>курсовых |   |
|                             |                     | Всего                              | Практические<br>занятия,<br>включая<br>курсовое<br>проектировани<br>е |                                                                                      |   |
| Семестр 1                   |                     |                                    |                                                                       |                                                                                      |   |
|                             | 34                  | 34                                 | 34                                                                    | 0                                                                                    | 0 |
| Семестр 2                   |                     |                                    |                                                                       |                                                                                      |   |
| Зачет                       | 40                  | 40                                 | 40                                                                    | 0                                                                                    | 0 |
| Семестр 3                   |                     |                                    |                                                                       |                                                                                      |   |
|                             | 28                  | 22                                 | 22                                                                    | 6                                                                                    | 0 |
| Семестр 4                   |                     |                                    |                                                                       |                                                                                      |   |
| Зачет с оценкой             | 26                  | 26                                 | 26                                                                    | 0                                                                                    | 0 |
|                             | 128                 | 122                                | 122                                                                   | 6                                                                                    | 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                                                                                                                        | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преимущества командной работы,</li> <li>- невербальные средства общения,</li> <li>- предпосылки конфликтных ситуаций;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни на примере командных игр,</li> <li>- смягчать конфликты,</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению,</li> <li>- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul> |

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Тема      | Часов                                                                                                                                                                                       | Всего часов | Контактная работа .(по уч.зан.) |              |                      | Самост. работа | Контроль самостоятельной работы |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|----------------------|----------------|---------------------------------|
|           | Наименование темы                                                                                                                                                                           |             | Лекции                          | Лабораторные | Практические занятия |                |                                 |
|           |                                                                                                                                                                                             |             |                                 |              |                      |                |                                 |
| Семестр 1 |                                                                                                                                                                                             | 34          |                                 |              |                      |                |                                 |
| Тема 1.   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 8, ЛР1, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6) | 34          |                                 |              | 34                   |                |                                 |
| Семестр 2 |                                                                                                                                                                                             | 40          |                                 |              |                      |                |                                 |
| Тема 2.   | Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6)                                                   | 40          |                                 |              | 40                   |                |                                 |
| Семестр 3 |                                                                                                                                                                                             | 28          |                                 |              |                      |                |                                 |
| Тема 3.   | Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6)                                                    | 28          |                                 |              | 22                   | 6              |                                 |

|           |                                                                                                                                                      |    |  |  |    |  |  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|----|--|--|
| Семестр 4 |                                                                                                                                                      | 26 |  |  |    |  |  |
| Тема 4.   | Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, | 26 |  |  | 26 |  |  |

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

| Раздел/Тема                             | Вид оценочного средства                                                    | Описание оценочного средства                                                                                                                                                                      | Критерии оценивания                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль (Приложение 4)         |                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |
| 3-6 семестр                             | Ведомость посещаемости учебных занятий                                     | Посещение практических занятий                                                                                                                                                                    | 1 балл за занятие                                                                                                                                     |
| 3-6 семестр                             | Посещение спортивно-массовых мероприятий                                   | Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика                                                                                                   | от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия                                                                                                 |
| 3-6 семестр                             | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                  | Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК | от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований                                                                                                |
| 3-6 семестр                             | Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО» | Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета                                                                                                                                          | Золотой знак «ГТО» 50 баллов<br>Серебряный знак «ГТО» 40 баллов<br>Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов<br>Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов |
| 3-6 семестр                             | Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета           | Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года                                                        | от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях                                                 |
| 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 течение 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.<br><br>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.<br>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.<br>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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 8, ЛР1, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6)</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p> |
| <p>Тема 2. Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6)</p> <p>Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>                                                                                                                                           |
| <p>Тема 3. Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6)</p> <p>Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>                                                                                                                                            |
| <p>Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ГВ 1, ГВ 2, ГВ 3, ЭВ 3, ДНВ 4, ЭВ 5В, ФВ 1, ФВ 2, ФВ 3, ФВ 4, ФВ 5, ФВ 6, ФВ 7, ФВ 8В, ПТВ 2, ЭКВ 6В, ЦНП 6)</p> <p>Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>                                                                                                                         |

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

#### 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

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>

3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566249>

4. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания [Электронный ресурс]:учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 428 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/581450>

5. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре [Электронный ресурс]:учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 177 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566006>

## **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.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

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

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

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

## **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

| № | 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.<br>Когда отмечается Всероссийский День самбо?<br>а) 23 мая;<br>б) 28 октября;<br>в) 16 ноября;<br>г) 30 января                                         | 16 ноября.       |
| 2                                                                      | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе?<br>а) 3;<br>б) 2;<br>в) 1;<br>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?<br>а) 2;<br>б) 3;<br>в) 4;<br>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?<br>а) 20;<br>б) 15;<br>в) 25;<br>г) 10                            | 15               |
| 5                                                                      | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Может ли засчитаться гол, забитый непосредственно с углового удара?<br>а) нет;<br>б) да;<br>в) только после первой передачи<br>г) затрудняюсь ответить | да               |

|                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                      | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе?<br>а) 24;<br>б) 36;<br>в) 48;<br>г) 56 | 24                                                                                                                                             |
| 7                      | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какая высота баскетбольного кольца?<br>а) 3,05м;<br>б) 2,5 м;<br>в) 3,65 м;<br>г) 2,2 м                         | 3,05м                                                                                                                                          |
| 8                      | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Высота сетки в волейболе для мужчин?<br>а) 2,43 м;<br>б) 2,24 м;<br>в) 2,55 м;<br>г) 1,90 м                     | 2,43 м                                                                                                                                         |
| 9                      | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Высота футбольных ворот?<br>а) 3,05 м;<br>б) 2,85 м;<br>в) 2,44 м;<br>г) 2,63 м                                 | 2,44 м                                                                                                                                         |
| 10                     | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Размеры волейбольной площадки?<br>а) 18х9 метров;<br>б) 10х8 метров;<br>в) 20х10 метров;<br>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, велопогоулки 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:<br>а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;<br>б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;<br>в) наука о природной деятельности человека. | б |
| 2 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. К объективным показателям самоконтроля относится:<br>а) частота сердечных сокращений;<br>б) самочувствие;<br>в) аппетит.                                                                                                                                                                          | а |
| 3 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:<br>а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;                                                                                                                                                                                    | в |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | б) продолжительностью выполнения двигательных действий;<br>в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 4 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Переутомление это:<br>а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;<br>б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД;<br>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)?<br>а) блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса;<br>б) кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;<br>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?<br>а) 1931;<br>б) 1934;<br>в) 1937.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | б |
| 7 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания:<br>а) развивающие, коррекционные, специфические;<br>б) воспитательные, оздоровительные, образовательные;<br>в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.                                                                                                                                                         | б |
| 8 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Физическое воспитание это:<br>а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;<br>б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;<br>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:<br>а) кроль;<br>б) баттерфляй;<br>в) брасс.                                                                                                                                                                                                                                               | а |
| 10 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Виды кардиотренажёров:<br>а) велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;<br>б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте;<br>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?<br>а) десятиборье;<br>б) многоборье;<br>в) пятиборье.                                                                                                                                                                                                                  | б |
| 12 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Ловкость это:<br>а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;<br>б) способность быстро освоить новое двигательное действие;<br>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:<br>а) волейбол;<br>б) стайерский бег;<br>в) плавание.                                                                                                                                                                                                                           | а |
| 14 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Александр Попов олимпийский чемпион в:<br>а) боксе;<br>б) плавании;<br>в) гребле.                                                                                                                                                                                                                                        | б |
| 15 | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Средствами физического воспитания являются:<br>а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы;<br>б) физические упражнения, оздоровительные                                                                                                                                     | б |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | силы природы, гигиенические факторы;<br>в) физические упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
| 16                     | Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это:<br>а) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;<br>б) отсутствие болезней и физических дефектов;<br>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?<br>а) прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг;<br>б) прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия;<br>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?<br>а) 2013;<br>б) 2015;<br>в) 2014.                                                                                                                                                                 | в                                                                                                                                                                                         |
| 19                     | Как часто рекомендуется заниматься физической культурой для достижения наилучших результатов в профессиональной деятельности?<br>а) Один раз в неделю<br>б) Два-три раза в неделю<br>в) Четыре-пять раз в неделю                                                                                                  | в                                                                                                                                                                                         |
| 20                     | В чем заключаются основные преимущества регулярных занятий спортом для улучшения концентрации и продуктивности на рабочем месте?<br>а) Улучшение кровообращения и повышение уровня кислорода в крови<br>б) Снижение уровня стресса и улучшение сна<br>в) Развитие выносливости и силы<br>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, велопоголки 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. |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|