

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 24 апреля 2024 г.  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от 24 апреля 2024 г.  
№ 803/132а

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий

Форма обучения	Очно-заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗН-45
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	4
- лекции, уроки, час.	-	0
- практические занятия, час.	-	0
- лабораторные занятия, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
- промежуточная аттестация, час.	-	4
Консультации, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	-	96
Итого объём образовательной программы, час.	-	100
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная аудиторная контрольная работа Итоговая письменная аудиторная контрольная работа

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 845 от 09.11.2023года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»  
Протокол № 8 от 13 марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от 27 марта 2024 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,  
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем  
№ 1 от 24 апреля 2024 г.

## Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	3
2	Структура и содержание программы	4
2.1	Структура и объём программы	4
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	5
2.3	Тематический план и содержание программы	6
3	Условия реализации программы	13
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	13
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	13
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	14
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	15

## **1 Общая характеристика программы**

### **1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы**

**Цели дисциплины:** способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

**Задачи дисциплины:** в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

У4- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Знать:

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций или их составляющих (элементов).**

Общие компетенции.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

### **1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы**

Дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл и не предусматривает использование часов вариативной части.

## 2 Структура и содержание программы

### 2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.						Консультации, час.
			Всего	в том числе					
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация	
Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ.	4	4							
Раздел 2 Легкая атлетика	28	28							
Раздел 3 Волейбол	20	20							
Раздел 4 Баскетбол	12	12							
Раздел 5 Гимнастика	8	8							
Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	20	20							
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	4							
Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы	4		4					4	
Консультации	0								
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год	2024/2025	2025/2026	2026/2027	ИТОГО
Курс	I	II	III	
Семестр	-	-	-	
<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
- лекции, уроки, час.				
- практические занятия, час.				
- лабораторные занятия, час.				
- курсовой проект/работа, час.				
- промежуточная аттестация, час.	2	2	-	4
<b>Консультации, час.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>96</b>
<b>Итого объем образовательной нагрузки, час.</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>100</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ИПАКР</b>	<b>ИПАКР</b>		<b>ИПАКР</b>

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплин

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Курс 1</b>				
	<b>Самостоятельная работа.</b>				
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>			
	<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни Физическая культура и формирование ЗОЖ		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	О1 О2 Д1 Д2	31,32 ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Техника безопасности на уроках физической культуры. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия.	2	Презентация по теме занятия		
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>			
	<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		стадион	О1 О2	31,32 ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Выполнение упражнений на выносливость.	14		Д1	

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Раздел 4 Баскетбол. Гимнастика.</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Тема 4.1. Тема 5.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП Отработка строевых приёмов.</p> <p><b>Тема 4.2. Тема 5.2.</b> Передачи мяча. ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Изучение техники акробатических упражнений.</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. ОФП(контрольный норматив- комплексная сила)Упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1	31,32 ОК 04,ОК 08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	10			
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Тема 5.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё</p>		Работа с литературой по закреплению и углублению	О1 Д1	31,32, 3 3, 34 ОК 04,ОК 08



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, прием мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p>	10	теоретических знаний и умений.		
	<p><b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Подачи. Отработка подач .Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	10	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 Д1	31,32,33, 34 ОК 04,ОК 08
	<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<p><b>Тема.7.1.</b></p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Учебная игра в волейбол</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 Д1	31,32,33,34 ОК 04,ОК 08
<b>1</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 1курс</b>	<b>50</b>			
	<b>2 курс</b>				
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>			
	<p>Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	31,32,33,34 ОК 04,ОК 08
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>			
	<p><b>Тема 2.1.</b></p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения.</p>		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и	О1	31,32,33,34 ОК 04,ОК 08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<p>Учебная игра в футбол.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Определение легкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	14	умений.		
	<b>Раздел 4 Баскетбол. Гимнастика.</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Тема .</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передачи мяча. ОФП. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча. ОФП. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Учебная игра в баскетбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений</p>	10	спорт зал баскетбольные мячи Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1 Д2	31,32,33,34 ОК 04,ОК 08
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>10</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>				
	<b>Тема .</b> Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики Основы методики судейства. Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» в бадминтоне. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева . Игра по упрощённым правилам.		спорт зал волейбольные мячи, ракетки Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1 О2 Д1 Д2	31,32,33,34 ОК 04,ОК 08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила игры в волейбол, бадминтон. Технические элементы в игре волейбол, бадминтон. Тактика нападения, тактика защиты игры в волейбол, бадминтон.	10			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2			
	<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	2			
	Формирование профессионально значимых физических качеств <b>Самостоятельная работа.</b> Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2	по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1	31,32,33,34 ОК 04,ОК 08
2	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.</b>	2			
	<b>Всего за 2 курс</b>	<b>50</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>100</b>			



### **3 Условия реализации программы**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение программы**

- 1) Спортивный зал
- 2) Открытый стадион широкого профиля
- 3) Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение программы**

##### **Основная литература:**

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

О2 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

##### **Дополнительная литература:**

Д1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 14.11.2023).

Д2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278> (дата обращения: 14.11.2023).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Уметь:</u>            У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;            У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>	<p>Итоговая письменная аудиторная контрольная работа</p>
<p><u>Знать:</u>            З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            З2-основы здорового образа жизни;            З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;            З4-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры            Демонстрировать знания основ здорового образа жизни</p>	<p>Итоговая письменная аудиторная контрольная работа</p>

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий

Форма обучения	Очно-заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗН-45
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная аудиторная контрольная работа Итоговая письменная аудиторная контрольная работа

2024 г.



Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»  
Протокол № 8 от 13 марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от 27 марта 2024 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,  
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем  
№ 1 от 24 апреля 2024 г.

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №5 от 24 апреля 2024 г.

Утверждено  
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№ 803/132а от 24 апреля 2024 г.

# 1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

## 1.1 Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включает контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации на 1 курсе в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

- промежуточной аттестации на 2 курсе в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

### Промежуточная аттестация на 1 курсе.

Итоговой письменной аудиторной контрольной работы проводится в виде письменных ответов на вопросы.

### Промежуточная аттестация на 2 курсе.

Итоговой письменной аудиторной контрольной работы проводится в виде письменных ответов на вопросы.

## 1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

### Промежуточная аттестация на 1 курсе.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. - Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	ИПАКР Вопрос № 3 ,6,9
У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- Бег на длинные дистанции. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	Вопрос № 15
У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	- Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов- Баскетбол. гимнастика.	Вопрос №11
У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Профессионально прикладная физическая подготовка. - Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений. - Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага –	

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>бросок кольцо с места.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</li> <li>- Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</li> <li>- Волейбол. Бадминтон. Профессионально прикладная физическая подготовка.</li> <li>- Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</li> <li>- Техника нижней подачи и приёма после неё.</li> </ul> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника прямого нападающего удара.</li> <li>- Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</li> </ul>	
<b>Знать:</b>		
31-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	ИПАКР Вопрос № 8
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	ИПАКР Вопрос № 1,4
33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	Вопрос №10,12,14
34-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной	Вопрос № 20,23

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
физическими упражнениями различной направленности	направленности	

### Промежуточная аттестация на 2 курсе

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
<p>У1 ,- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>- Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> <p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p> <p>Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.</p> <p>Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.</p> <p>Прием контрольного норматива в отжимании на гириях.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 100м</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки</p>	<p>ИПАКР</p> <p>Вопрос № 2,3,4,5,7,13,18,19,</p>
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической</p>	<p>ИПАКР</p> <p>Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20</p>

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
	культуры	
32 Здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20
33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20
34-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

#### **Промежуточная аттестация на 1 курсе.**

Условия приема: все студент допускается до сдачи итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Количество контрольных заданий: 20 вариантов.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: в каждом варианте три вопроса.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, вопросы рассматриваются на занятиях во время лабораторно-экзаменационной сессии.

Порядок проведения: при ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

#### **Промежуточная аттестация на 2 курсе.**

Условия приема: все студент допускается до сдачи итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Количество контрольных заданий: 20 вариантов.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: в каждом варианте три вопроса.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, вопросы рассматриваются на занятиях во время лабораторно-экзаменационной сессии.

Порядок проведения: при ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

### **2.2 Критерии и система оценивания**

#### **Промежуточная аттестация за 1 курс.**

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

Оценка «зачет» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

Оценка «незачет» ставится, если студент выполнил контрольные задания не в полном объёме или выполнил не все контрольные задания.

#### **Промежуточная аттестация за 2 курс.**

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

Оценка «зачет» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

Оценка «незачет» ставится, если студент выполнил контрольные задания не в полном объёме или выполнил не все контрольные задания.

### **3 Пакет экзаменуемого**

#### **3.1 Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации**

##### **Промежуточная аттестация на 1 курсе.**

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).
3. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
4. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
6. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).
7. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
8. Физическая культура – источник духовной культуры.
9. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
12. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
14. Основы самоконтроля.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
17. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
18. Массовый спорт. Его цели и задачи.

##### **Промежуточная аттестация на 2 курсе.**

1. Физическая культура – источник духовной культуры.
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
3. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
4. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
6. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
7. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
8. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.
9. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
11. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
12. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
13. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.

- 14.. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
15. Методика планирование физкультурной – оздоровительной работы в школе.
16. Массовый спорт. Его цели и задачи.
17. Становление системы физического воспитания в России.
  18. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
  19. Средства и методы развития выносливости, гибкости.
20. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
  29. Методика планирование физкультурной – оздоровительной работы в школе.
  30. Массовый спорт. Его цели и задачи.
  31. Становление системы физического воспитания в России.
  32. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
  33. Средства и методы развития выносливости, гибкости.



## 1 курс.

**Вариант №1**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Основные понятия физической культуры.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?
  - a. Сфера досуга
  - b. Система оздоровительных мероприятий
  - c. Система соревнований и подготовки к ним**

**Вариант №2**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
  - a. не изменяется
  - b. повышается**
  - c. понижается

**Вариант №3**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
  - a. частота сердечных сокращений
  - b. спортивный результат
  - c. самочувствие**

**Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Сущность физической культуры в профессиональной сфере деятельности.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...
  - a. лордоз
  - b. сколиоз
  - c. все перечисленное**

**Вариант №5**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)

2. Утомление при физической и умственной работе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №6**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).

2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

b. только от уровня функциональной подготовленности

**c. всего вышеперечисленного**

### **Вариант №7**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Социальные биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

a. Олимпийский спорт

b. Профессиональный спорт

**c. Массовый спорт**

### **Вариант №8**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.

2. Правила безопасности на уроках физической культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

a. Уровень компетенций

b. Обладание высокими телесными кондициями

**c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### **Вариант №9**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a. Поведенческим стереотипам
- b. Высокой двигательной активности
- с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

### ***Вариант №10***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.

2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- с. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №11***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологические характеристики интеллектуальной деятельности

2. Правила игры в баскетбол. (Перемещение, стойка баскетболиста)

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- с. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №12***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.

2. Основы самоконтроля.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

- a. Олимпийский спорт
- b. Профессиональный спорт
- с. Массовый спорт**

### ***Вариант №13***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основные виды легкой атлетики и их разновидность.

2. Варианты низкого старта.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...

- a. лордоз
- b. сколиоз
- с. все перечисленное**

### **Вариант №14**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физическая культура и спорт как феномены общества
2. Классификация общеразвивающих упражнений.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №15**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм человека

2. Классификация прикладных упражнений

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

a. не изменяется

**b. повышается**

c. понижается

### **Вариант №16**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы самоконтроля за функциональными способностями организма.
2. Правила нападения в волейболе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

a. Сфера досуга

b. Система оздоровительных мероприятий

**c. Система соревнований и подготовки к ним**

### **Вариант №17**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила безопасности на уроках физической культуры.
2. Методика проведения подвижных игр.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

a. не изменяется

**b. повышается**

c. понижается

### **Вариант №18**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол. Техника баскетбола.
2. Классификация подвижных игр

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?
- a. Уровень компетенций
  - b. Обладание высокими телесными кондициями
  - c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

**Вариант №19**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Правила игры в волейболе. Техника волейбола.
- 2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
- a. шахматами, шашками
  - b. физическими упражнениями**
  - c. спокойным решением кроссвордов
  - d. чтением газет и журналов с коллегами

**Вариант №20**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Средства и методы развития гибкости.
- 2. Здоровый образ жизни.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
- a. частота сердечных сокращений
  - b. спортивный результат
  - c. самочувствие**

## 2 курс

### **Вариант №1**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?
  - a. Сфера досуга
  - b. Система оздоровительных мероприятий
  - с. Система соревнований и подготовки к ним**

### **Вариант №2**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
  - a. не изменяется
  - b. повышается**
  - c. понижается

### **Вариант №3**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
  - a. частота сердечных сокращений
  - b. спортивный результат
  - с. самочувствие**

### **Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Физическая культура – источник духовной культуры.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...
  - a. лордоз
  - b. сколиоз
  - с. все перечисленное**

### **Вариант №5**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
2. Утомление при физической и умственной работе.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...  
а. шахматами, шашками

#### **б. физическими упражнениями**

- с. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №6**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

- a. только от роста тела
- b. только от уровня функциональной подготовленности

#### **с. всего вышеперечисленного**

### **Вариант №7**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Основы самоконтроля.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

- a. Олимпийский спорт
- b. Профессиональный спорт

#### **с. Массовый спорт**

### **Вариант №8**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

- a. Уровень компетенций
- b. Обладание высокими телесными кондициями

#### **с. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### **Вариант №9**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a. Поведенческим стереотипам
- b. Высокой двигательной активности
- с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

### ***Вариант №10***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.

2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №11***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правильная осанка и ее деформации.

2. Характеристика различных комплексов лечебной гимнастики.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

- a. Сфера досуга
- b. Система оздоровительных мероприятий
- с. Система соревнований и подготовки к ним**

### ***Вариант №12***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы определения деформации плоскостопия.

2. Характеристика комплексов упражнений для профилактики плоскостопия

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

- a. не изменяется
- b. повышается**
- c. понижается

### ***Вариант №13***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка в длину способом «согнув ноги

2. Волейбол. Тактика нападения.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- a. частота сердечных сокращений
- b. спортивный результат
- с. самочувствие**



### **Вариант №14**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка длину способом «прогнувшись»
2. Характеристика техники спортивной ходьбы.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...

- a. лордоз
- b. сколиоз

**с. все перечисленное**

### **Вариант №15**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Характеристика техники эстафетного бега.
2. Методика выполнения дыхательных упражнений

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №16**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в волейболе.
2. Индекс оценки соматического здоровья.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

b. только от уровня функциональной подготовленности

**с. всего вышеперечисленного**

### **Вариант №17**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

2. Спорт. Их краткая характеристика.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

a. Олимпийский спорт

b. Профессиональный спорт

**с. Массовый спорт**

### **Вариант №18**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства и методы развития выносливости.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

- a. Уровень компетенций
- b. Обладание высокими телесными кондициями
- c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

**Вариант №19**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Физиологическая характеристика утомления и восстановление.
- 2. Комплекс ГТО- основа советской системы физического воспитания.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

- 3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?
  - a. Поведенческим стереотипам
  - b. Высокой двигательной активности
  - c. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

**Вариант №20**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Развитие координационных способностей.
- 2. Спорт и физическая культура (чем отличаются)

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

- 3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
  - a. шахматами, шашками
  - b. физическими упражнениями**
  - c. спокойным решением кроссвордов
  - d. чтением газет и журналов с коллегами

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
по дисциплине СГ.04 Физическая культура  
для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

Рабочая программа разработана Бойко И.А., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 845 от 09.11.2023года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине.

В общей характеристике дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В структуре определён объём дисциплины, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение дисциплины.

Условия реализации дисциплины содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю.