

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 «26» апреля 2023 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от «26» апреля 2023 г.
№ 872/149а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики (по видам
транспорта, за исключением водного) (базовая
подготовка)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗГ-31
Курс	-	1,2,3
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	6
- лекции, уроки, час.	-	0
- практические занятия, час.	-	0
- лабораторные занятия, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
- промежуточная аттестация, час.	-	6
Консультации, час.	-	6
Самостоятельная работа, час.	-	328
Итого объем образовательной программы, час.	-	340
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №387 от 22.04.2014 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Кухаренко А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «09» марта 2023 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 «29» марта 2023 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 6 от «26» апреля 2023 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	4
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2	Структура и содержание программы	6
2.1	Структура и объём программы	6
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание программы	8
3	Условия реализации программы	16
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	16
3.2	Информационное обеспечение программы	16
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	17
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	18

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен иметь следующие умения и знания.

Уметь:

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

Знать:

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

З2- основы здорового образа жизни.

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

Общие компетенции.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в общеобразовательный 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.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Раздел 1 Основы физической культуры .Техника безопасности.	6	6						
Раздел 2 Легкая атлетика.	92	92						
Раздел 3 Баскетбол.	90	90						
Раздел 4 Волейбол.	110	110						
Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика.	20	20						
Раздел 6 Лыжная подготовка.	6	6						
Раздел 7 Плавание	4	4						
Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы	6		6					6
Консультации	6							
Итого объем образовательной программы	340	328	6	0	0	0	0	6

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I	II	III	ИТОГО
1.	Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	2	2	2	6
	- лекции, уроки, час.	0	0	0	0
	- практические занятия, час.	0	0	0	0
	- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0
	- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0
	- промежуточная аттестация, час.	2	2	2	6
2.	Консультации, час.	2	2	2	6
3.	Самостоятельная работа, час.	106	106	116	328
4.	Итого объем образовательной нагрузки, час.	110	110	120	340
5.	Форма промежуточной аттестации	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР

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 компетенций
	Курс 1				
	Самостоятельная работа.				
	Раздел 1 Основы физической культуры.	2			
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Техника безопасности .		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	Презентация по теме занятия		
	Раздел 2 Легкая атлетика.	30			
	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		стадион	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. 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.	30			
	Раздел 3.,5 Баскетбол. Атлетическая гимнастика.	30			
	Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6

№ 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 компетенций
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	30	умений.		
	Раздел 4,5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту).	40			
	<p>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</p> <p>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Самостоятельная работа 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>	40	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 Д1	ОК 2,3,6
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	<p>Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>Самостоятельная работа. 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	ОК 2,3,6
	Раздел 7. Плавание	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 компетенций
	<p>Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».</p> <p>Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	<p>Бассейн</p> <p>Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	О1 Д1	ОК 2,3,6
1	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.	2			
	Консультации	2			
	Всего за 1 курс	110			
	2 курс				
	Раздел 1 Основы физической культуры.	2			
	<p>Тема 1.2. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	<p>Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия</p>	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика.	30			
	<p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p>			О1	ОК 2,3,6

№ 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 компетенций
	Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию. Самостоятельная работа. Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	30			
	Раздел 3,5 Баскетбол. Атлетическая гимнастика.	30			
	Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		спорт зал баскетбольные мячи Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. 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	30			
	Раздел 4,5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту).	40			
	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным Мячом.		спорт зал волейбольные мячи. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Техника прямого нападающего удара Отработка техники прямого нападающего удара Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Дартс. Настольный теннис. Техника прямого нападающего удара Учебная игра с применением изученных положений.	40			
	Раздел 6. Лыжная подготовка	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 компетенций
	Тема 6.2. Лыжная подготовка. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).		Стадион по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1 Д1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2			
	Раздел 7. Плавание	2			
	Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «басс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.		по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2			
2	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.	2			
	Консультации	2			
	Всего за 2 курс	110			
	3 курс				
	Раздел 1 Основы физической культуры.	2			
	Тема 1.3 Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению	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 компетенций
	теоретических знаний и умений.		занятия		
	Раздел 2. Легкая атлетика.	32			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. Стадион.	О1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций 10 Техника метания гранаты,				
	Самостоятельная работа. Обучение технике плавания способом: «басс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	32			
	Раздел 3,5 Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	40			
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. Спорт зал ,баскетбольные мячи	О1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 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 Техника владения баскетбольным мячом	40			

№ занятия	<p align="center">Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</p>	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
	<p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Выполнение простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах</p>				
	Раздел 4.5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту).	40			
	<p>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом Тема 4.5. Атлетическая гимнастика. Прыжки в высоту.</p>		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1	ОК 2,3,6
	<p>Самостоятельная работа. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Выполн простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах. Контрольные работы: Челночный бег 4х9м, 10х10м на время; Поднимание туловища, подтягивание, сгибание-разгибание рук, вис на согнутых руках, наклон туловища, приседание на одной ноге. Прыжки в высоту способом перешагивания. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега.</p>	40	Спорт зал ,волейбольные мячи		
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		Стадион	О1	ОК 2,3,6

№ 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 компетенций
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2	по закреплению и углублению теоретических знаний и умений		
3	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.	2			
	Консультации	2			
	Всего за 3 курс	120			
	Итого объем образовательной программы	340			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

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

3.2 Информационное обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

О1 Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 18.02.2021). — Текст : электронный.

О2 Бойко И.А. Физическая культура, 2021г. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Дополнительная литература:

Д1 Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование)

Д2 Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
Знать:		
З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики (по видам
транспорта, за исключением водного) (базовая
подготовка)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗГ-31
Курс	-	1,2,3
Семестр		-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2023 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Кухаренко А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «09» марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Потапова Ю.В.

Зав. Методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «29» марта 2023 г.

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

Акт согласования с работодателем
№6 от «26» апреля 2023 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от «26» апреля 2023 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№872/149а от «26» апреля 2023г.

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 в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 1.2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Раздел 7. Плавание			
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР

Условные обозначения: ИПАКР - итоговая письменная аудиторная контрольная работа

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Итоговая письменная контрольная работа проводится одновременно для всей группы на последнем занятии.

Условия приема: допускаются до сдачи итоговой письменной контрольной работы все студенты.

Количество вариантов контрольных заданий: 20.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: Каждый вариант итоговой письменной контрольной работы состоит из двух теоретических и одного тестового задания.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине.

Порядок проведения: при ответе на теоретические вопросы студент раскрывает вопрос в полном объеме; при ответе на тестовое задание – выбирает один правильный ответ из приведенных ответов. Перед началом итоговой письменной контрольной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению теоретических и практических заданий.

2.2 Критерии и система оценивания

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 объеме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

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

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Задания для итоговой письменной контрольной работы

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 (б) 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 (б) 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. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
19. Общеразвивающие упражнения (в парах) а)упражнения с отягощением; б)в сопротивлении; в)упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
20. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.
- 21.Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
23. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
24. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
25. Развития бадминтона.
26. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.
27. Национальные виды спорта.
28. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
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.

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 (б) 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 (б) 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

б. 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 ...

а. шахматами, шашками

б. физическими упражнениями

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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 ...

а. шахматами, шашками

б. физическими упражнениями

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

с. Массовый спорт

Вариант №13

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основные виды легкой атлетики и их разновидности.

2. Варианты низкого старта.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. лордоз

б. 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

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 (б) 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
 - 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. 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
 - c. 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
 - 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 активностью
 - c. 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
 - c. 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...

а. не изменяется

б. повышается

с. 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?

а. частота сердечных сокращений

б. 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 ...

а. лордоз

б. 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 ...

а. шахматами, шашками

б. физическими упражнениями

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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 ...

а. только от роста тела

б. 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
 - c. 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

3курс

Вариант №1

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Становление системы физического воспитания в России.

2. Средства физического воспитания. Общая характеристика.

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. Цель и специфические задачи физического воспитания.
- 2. Физические упражнения - основное средство физического воспитания:

- определение понятия;
- содержание и форма ФУ.

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. Физическая культура и ее сущность.
- 2. Массовый спорт. Его цели и задачи.

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 (б) с примерами физических упражнений).
- 2. Средства и методы развития скорости.

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. Здоровый образ и его составляющие
- 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

в. 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. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
2. 5 основных составляющих здорового образа жизни.

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. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.

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. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
2. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

Вариант №10

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении
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. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.

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

c. Система соревнований и подготовки к ним

Вариант №12

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).

2. Перечислите основные формы проявления гибкости

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. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.

2. Гигиена: определение понятия, цели и задачи

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 №14

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Активный отдых: определение, понятия и виды.

2. Характеристика техники спортивной ходьбы.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. лордоз

б. сколиоз

с. все перечисленное

Вариант №15

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физическая культура-это?

2. Основным средством физического воспитания являются?

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

1. сила

2. выносливость;

3. быстрота;

Вариант №16

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. К основным физическим качествам относятся?

2. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

а. только от роста тела

б. только от уровня функциональной подготовленности

с. всего вышеперечисленного

Вариант №17

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Какими факторами определяется физическое развитие человека.

2. Три критерия уровня физической культуры личности

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?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

с. Массовый спорт

Вариант №18

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Любительский и профессиональный спорт.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

а. Уровень компетенций

в. Обладание высокими телесными кондициями

с. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях

Вариант №19

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.

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?

а. Поведенческим стереотипам

в. Высокой двигательной активности

с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии

Вариант №20

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура – необходимая основа гармоничного развития личности.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. шахматами, шашками

в. физическими упражнениями

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка).

Рабочая программа разработана Кухаренко А.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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №387 от 22.04.2014 года.

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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка) и 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.