

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: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 43.02.06 Сервис на транспорте  
(по видам транспорта)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗС-35
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	100
- лекции, уроки, час.	-	-
- практические занятия, час.	-	-
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация, час.	-	4
Консультации, час.	-	4
Самостоятельная работа, час.	-	92
Итого объём образовательной программы, час.	-	100
Форма промежуточной аттестации	-	ИПАКР

2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 777 от 26 августа 2022 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.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  
№ 9 от «26» апреля 2023 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	5
2.1	Структура и объём программы	6
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	7
3	Условия реализации программы	11
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	11
3.2	Информационное обеспечение программы	11
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	12
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	13

## 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 болезней.

**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.

### 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 специальности;

З4 - средства профилактики перенапряжения.

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

### Общие компетенции.

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

### Личностные результаты.

ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, здоровому образу жизни и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛР 28 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 29 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

ЛР 33 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР 38 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

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

Дисциплина входит в гуманитарный и социально-экономический 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 Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	4	4						
Раздел 2 Легкая атлетика	40	40						
Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)	44	44						
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	4						
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме ИПАКР	4		4					4
Промежуточная аттестация в форме экзамена								
<b>Консультации</b>	<b>4</b>							
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>4</b>					<b>4</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Учебный год	2023/2024	2024/2025	2025/2026	ИТОГО
	Курс	I	II	III	
1.	<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>100</b>
	- лекции, уроки, час.	-	-		-
	- практические занятия, час.	-	-		-
	- лабораторные занятия, час.	--	-		-
	- курсовой проект/работа, час.				
	- промежуточная аттестация, час.	2	2		4
2.	<b>Консультации, час.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
3.	<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>46</b>	<b>46</b>		<b>92</b>
4.	<b>Итого объем образовательной нагрузки, час.</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>100</b>
5.	<b>Форма промежуточной аттестации</b>	ИПАКР	ИПАКР		ИПАКР

### 2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Курс 1</b>				
	<b>Самостоятельная работа.</b>				
	<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>2</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Тема 1.1</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	O1 O2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика основных состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</p>	<b>2</b>			
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>			
<b>2.</b>	<p><b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</p>		стадион	O1 O2	ОК 08 ЛР 13,



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p><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.</p>	20		Д1	ЛР15, ЛР18, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 31, 33, 38, 39
	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)</b>	<b>22</b>			
3.	<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками в волейболе. 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>		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15, ЛР18, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 31, 33, 38, 39
	<b>Самостоятельная работа.</b>	22			
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>2</b>			
4.	<p><b>Самостоятельная работа</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>	2			
5.	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР).</b>	2			
	<b>Консультации</b>	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Всего за 1курс</b>	<b>50</b>			
	<b>2 курс</b>				
	<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>2</b>			
<b>6.</b>	<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Самостоятельная работа.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>			
<b>7.</b>	<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции			О1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега на дистанции 2000 м, Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию.	20			
	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)</b>	<b>22</b>			
<b>8.</b>	<b>Тема 4.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		спорт зал баскетбольные мячи Работа с литературой	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21,

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<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 Техника прямого нападающего удара Совершенствование техники владения волейбольным Мячом.</p>	22	по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. спорт зал волейбольные мячи. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	Д2	22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	2			
9.	<p>Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>	2	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1 О2 Д1 Д2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
10.	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР).</b>	2			
11	<b>Консультации</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**

Для реализации программы 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 программы**

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

##### **Основная литература:**

О1 Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 19.12.2022). — Текст: электронный.

О2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование).

##### **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).

Д2 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н.

Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022 — 148 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL:<https://urait.ru/bcode/495699>

## 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

### 4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p><b>Критерии оценки</b></p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знать:</b>		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32 - Основы здорового образа жизни.		Устный опрос, тестирование
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34-Средства профилактики перенапряжения.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗС-35
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная аудиторная контрольная работа (ИПАКР)

2023 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Жуковская А.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  
№ 9 от «26» апреля 2023 г.

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

Утверждено  
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№ \_\_\_\_\_ от «26» апреля 2023 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 СГ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР)

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования: при сдаче норм ГТО.



## 1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>							
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				Р			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	УН	КН	ГТО	ДН			СД
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН	СД		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>							
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	УН		КН		УС		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	УН		КН			УС	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	УН		КН	Р			УС
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	УН						УС
<b>Раздел 3. Волейбол</b>							
Тема . Техника перемещений, стоек,	УН		КН	ДН	УС	СД	

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
технике верхней и нижней передач двумя руками.							
Тема Техника нижней подачи и приёма после неё.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема Техника прямого нападающего удара.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	УН		КН	Р	УС	СД	
<b>Раздел 3. Футбол</b>							
Тема Отработка техники перемещения мяча по полю, его ведения, передачи.	УН		КН	ДН	УС	СД	
Обучение технике отработки ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	УН	КН		ДН	УС		СД
Обучение технике приём мяча: ногой, головой. Освоение техники ударов по воротам. Обманных движений; обводки соперника, отбора мяча.	УН	КН		ДН	УС		СД

- 1.
2. Условные обозначения:
3. УН – учебные нормативы
4. ГТО – нормативы комплекса ГТО
5. Р – реферат
6. СД – судейство соревнований
7. ДН – дневник самоконтроля
8. УС – участие в соревнованиях
9. КН – контрольные нормативы

## **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 аудиторной контрольной работы (ИПАКР) все студенты.

Количество вариантов контрольных заданий: 10.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: Каждый вариант итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР) 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 аудиторной контрольной работы (ИПАКР) 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 и 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**

**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

д. 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 ...

а. только от роста тела

б. только от уровня функциональной подготовленности

**с. 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?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

**с. 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?

а. Уровень компетенций

б. 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 активностью

**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 столкновении.

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. 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**

c. 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 разновидности.

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 ...  
а. шахматами, шашками

**б. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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...  
а. не изменяется

**б. повышается**

с. 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»?  
а. Сфера досуга

**б. Система оздоровительных мероприятий**

**с. 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...  
а. не изменяется

**б. повышается**

с. 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

**с. 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

**с. 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

**в. повышается**

с. 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?

а. частота сердечных сокращений

в. спортивный результат

**с. 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 ...

а. лордоз

в. 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

**в. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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 ...

а. только от роста тела

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

### **Вариант №12**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы определения деформации плоскостопии.
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
  - c. 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
  - c. 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
  - c. 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

### Зкурс

#### **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

в. сколиоз

**с. 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 ...  
а. шахматами, шашками

**в. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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 ...

а. только от роста тела

б. 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?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

**с. Массовый спорт**

### ***Вариант №8***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Гиподинамия и гипокinezия - 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?

а. Уровень компетенций

б. 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 активности

**c. 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

**с. 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 ...

a. лордоз

b. 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 ...

a. только от роста тела

b. 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?

- a. Олимпийский спорт
- b. Профессиональный спорт
- c. 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?

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

**c. 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?

- a. Поведенческим стереотипам
- b. Высокой двигательной активности

**c. 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 ...

- 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 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

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

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 777 от 26 августа 2022 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 СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) 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.