

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)**

**3-й - 8-й семестры**

Шебекино, 2021

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова

«31» августа 2021 г.

**Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»**

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_

*подпись*

**В.И. Войтенко**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_

*подпись*

**Г.П. Терехов**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_

*подпись*

**И.А. Турянский**

*И.О. Фамилия*

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСД и ВПФВ

Протокол № 1

«31» августа 2021 г.

Председатель ЦК ОГСД и ВПФВ \_\_\_\_\_ Чечёткина Е.Ю.

Шебекино, 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Средства профилактики перенапряжения

## 1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

### 1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **175** часов;
- практические занятия обучающегося **173** часа;
- лекционные занятия обучающегося **2** часа.



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**  
**3-й - 4-й семестры**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Элементы современных технологий	Код личностных результатов реализации программы воспитания
			аудиторная	лекции	ОК		
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>3 - й семестр</b>					
		<b>Легкая атлетика</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>				
<b>1.</b>	<i>1.1. Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
<b>2.</b>		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
<b>3.</b>	<i>1.2. Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
<b>4.</b>	<i>1.3. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
<b>5.</b>		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
<b>6.</b>		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33

	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>			
<b>7.</b>	<i>2.2. Баскетбол</i>	<u>Теоретическое занятие:</u> Техника безопасности. Баскетбол. История появления и правила игры.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>8.</b>		Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направлений. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>9.</b>		Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>10.</b>		Передачи мяча различными способами. Игровые комбинации.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>11.</b>		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>12.</b>		Броски после выполнения двух шагов. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>13.</b>		Совершенствование техники бросков с близкой и средней дистанции. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>14.</b>		Выполнение контрольных норм. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>15.</b>	<i>2.3. Футбол</i>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Специальная разминка. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>16.</b>		Специальная разминка. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>17.</b>		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
<b>18.</b>		Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14,



							18,19
19.		Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
20.		Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
21.		Выполнение контрольных норм. Учебная игра.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
22.		<i>Дифференцированный зачет</i>	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	
<b>4 - й семестр</b>							
	<b>Раздел 3.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>				
23.	<i>3.1. Общая физическая подготовка</i>	Челночный бег (высокий старт, техника поворотов). ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
24.		Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
25.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
26.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
27.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
28.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2		ОК 2,4,8		ЛР 13,32,33
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>					

		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>				
29.	4.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
30.	4.2. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
31.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
32.	4.3. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>				
33.	5.1. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
34.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
35.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
36.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
37.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2		ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
38.		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>				
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>76</b>				
		В том числе: <b>Аудиторная</b>	<b>76</b>				
		Лекции	2				
		Практические	74				

	КП		
	Консультации	0	
	Самостоятельная работа студента	0	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**  
**5-й - 6-й семестры**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максимальная нагрузка	ОК	Элементы современных технологий	Код личностных результатов реализации программы воспитания
			аудиторная			
9.	10.	11.	12.	13	14.	15.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>5-й семестр</b>				
		<b>Легкая атлетика</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>			
<b>1.</b>	<i>1.4. Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
<b>2.</b>		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
<b>3.</b>	<i>1.5. Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13,32,33
<b>4.</b>	<i>1.6. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного	ЛР 13,32,33

					обучения	
5.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
6.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13,32,33
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>			
7.	<i>2.1. Баскетбол</i>	Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
8.		Передачи мяча различными способами. Игровые комбинации.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
9.		Остановка прыжком, броски мяча в движении; Учебная игра.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
10.		Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
11.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
		<b>6-й семестр</b>	<b>35</b>			
12.	<i>2.2. Футбол</i>	Специальная разминка. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	2	ОК 2,4,8		ЛР 13, 14, 18,19
13.		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2	ОК 2,4,8		ЛР 13, 14, 18,19

14.		Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2	ОК 2,4,8		ЛР 13, 14, 18,19
15.		Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Учебная игра.	2	ОК 2,4,8		ЛР 13, 14, 18,19
	<b>Раздел 3.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>			
16.	<i>3.1. Общая физическая подготовка</i>	Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
17.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
18.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
19.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8		ЛР 13, 14, 18,19
20.		ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры.	2	ОК 2,4,8		ЛР 13, 14, 18,19
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>			
21.	<i>4.4. Бег на короткие дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
22.	<i>4.5. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
23.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
24.	<i>4.6. Метание спортивного</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19

	<i>снаряда</i>			2,4,8		
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>			
<b>25.</b>	<i>5.1.Общая физическая подготовка</i>	Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
<b>26.</b>		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
<b>27.</b>		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2		Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
<b>28.</b>		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2			ЛР 13, 14, 18,19
		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	<b>1</b>			
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>57</b>			
		<b>В том числе: Аудиторная</b>	<b>57</b>			
		Лекции	-			
		Практические	57			
		КП	-			
		<b>Консультации</b>	-			
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	-	<b>ДЗ</b>		

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**  
**7-й - 8-й семестры**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максимальная нагрузка	ОК	Элементы современных технологий	Код личностных результатов реализации программы воспитания
			аудиторная			
16	17.	18.	19.	20	21.	22.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>			
1.	1.7. Бег на короткие дистанции	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
2.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
3.	1.8. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
4.	1.9. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
5.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 2,4,8	Технология уровневой дифференциации	ЛР 13, 14, 18,19
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>			
6.	3.1. Общая физическая	Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК	Технология уровневой	ЛР 13, 14,

	<i>подготовка</i>			2,4,8	дифференциация	18,19
7.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
8.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
9.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
10.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
11.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
12.		ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры.	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
13.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
14.		<i>Дифференцированный зачет</i>	2			
15.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК 2,4,8	Технология личностно-ориентированного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
16.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК	Технология	ЛР 13, 14,



				2,4,8	лично- ориентирован- ного обучения	18,19
17.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК 2,4,8	Технология лично- ориентирован- ного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
18.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК 2,4,8	Технология лично- ориентирован- ного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
19.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК 2,4,8	Технология лично- ориентирован- ного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
20.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2	ОК 2,4,8	Технология лично- ориентирован- ного обучения	ЛР 13, 14, 18,19
21.		<i>Дифференцированный зачет</i>	<b>2</b>			
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>42</b>			
		В том числе: <b>Аудиторная</b>	42			
		Лекции	-			
		Практические	42			
		КП	-			
		<b>Консультации</b>	-			
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	-			

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- баскетбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

#### 4.2.1. Печатные издания

#### **Электронные учебники:**

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова : Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

#### **Дополнительная литература**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006 З.
- Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

## 6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2 и	4,8	5,9	6,0 и

						ниже			ниже
2		Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	15-18	14	7	5	18	13	6
		на низкой перекладине из виса лежа, количество раз							
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в	15-18	9	7	5			

		упоре на брусьях, количество раз							
15		Поднимание ног в весе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			

Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова  
«31 » августа 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)**

3-8 семестры

**Разработчики:**

Преподаватели ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и  
транспорта»

Г.П. Терехов  
В.И. Войтенко  
И.А. Турянский

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2021г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.Ю. Чечеткина

Шебекино, 2021

## Практическое занятие по физической культуре №1

Раздел:

Спортивные игры. Баскетбол

Тема:

Способы приема-передачи баскетбольного мяча и их применение в двусторонней учебной игре.

Цель:

Вырабатывать умения и навыки владения баскетбольным мячом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приема-передачи баскетбольного мяча различными способами (двумя от груди, одной сбоку, одной снизу, из-за спины).
2. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в высоком, среднем и низком положениях.
1. Умело применять изученные способы и приемы передачи и ведения баскетбольного мяча в двусторонней учебной игре.

Инвентарь: баскетбольные мячи – 1мяч на пару игроков (7 шт).

Место проведения:

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.	<u>Подготовительная часть.</u> 1. Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка студентов. 2. Постановка задач урока. 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Пульсометрия в спокойном состоянии.	3*  (10**)	Обратить внимание на четкое выполнение поворотов, на рапорт физорга, внешний вид занимающихся.
II.	<u>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов:</u> 1. Медленный бег, бег приставными шагами, бег с захлестыванием голени, бег с поворотами через левое и правое плечо. 2. Спецупражнения, иммитирующие движения баскетболиста: передвижения в стойке	15*	Обратить внимание на осанку, на дыхание.





## Практическое занятие по физической культуре №2

Раздел: Легкая атлетика

Тема:

Техника бега на средние и длинные дистанции

Цель:

Вырабатывать умения и навыки в беге на средние и длинные дистанции.

Задачи:

1. Выполнять контрольные нормативы в беге на короткие и средние дистанции
2. Совершенствовать технику бега по дистанции в беге на 5 км

Инвентарь: секундомер.

Место проведения:

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.	<u>Подготовительная часть.</u> 1. Построение. Рапорт. Приветствие. Переключки студентов. 2. Постановка задач урока. 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Пульсометрия в спокойном состоянии.	3*  (10**)	Обратить внимание на четкое выполнение поворотов, на рапорт физорга, внешний вид занимающихся.
II.	<u>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов:</u> 1. Медленный бег, бег приставными шагами, бег с захлестыванием голени, бег с поворотами через левое и правое плечо. 2. Беговые спецупражнения. 3. Общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса. 4. Специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев, плечевого пояса. 5. Пульсометрия.	15*  (10**)	Обратить внимание на осанку, на дыхание.  Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз.

III.	<p style="text-align: center;"><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Бег 100 м на время. 2. Силовые упражнения 3. Бег по дистанции 5 км.</p>	50*	Отдых между подходами 2-3 мин.
IV.	<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние. Дыхательные упражнения. Пульсометрия. Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятий.</p>	7*  (10**)	Ходьба проводится в колонне по одному. Отметить учащихся, показавших хорошие результаты, дать задание на дом.

## Практическое занятие по физической культуре №3

Раздел: Спортивные игры. Футбол.

Тема: Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания..

Цель: Вырабатывать умения и навыки в применении изучаемых элементов в учебной игре.

Задачи:

1. Выполнять контрольные задания в передачах мяча.
2. Совершенствовать технику передач мяча.
3. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

Инвентарь: секундомер, футбольный мяч -8 шт.

Место проведения: спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса.

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
подготовительная 25*	<b>1.</b> Построение. Рапорт. Приветствие. Переключки студентов. Постановка задач урока. <b>2.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. <b>3.</b> Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов: - ходьба, бег медленный, приставными шагами, с захлестыванием голени, с поворотами через левое и правое плечо, беговые спецупражнения, - общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса. - специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев.	5*  5*  15*	Обратить внимание на внешний вид занимающихся,   Соблюдать меры безопасности на занятиях, реализовывать свои теоретические знания на практике  Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз
Основная 55*	1. Передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы в парах. 2. Передачи мяча в тройках. 3. Передачи мяча с перемещением. 4. Учебная игра.	10* 10* 10* 25	Уделить особое внимание правильности выполнения элементов

<p>III за- клю- чи- тель- ная.  10*</p>	<p>Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние. Заминка. Медленная ходьба, упражнения на растягивание мышц  Подведение итогов занятий.</p>	<p>10*</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.  Дать задание на дом: - комплекс общеразвивающих упражнений</p>
---	--	------------	--

### Теоретическое занятие по физической культуре

Раздел: Теоретическая часть

Тема: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры

Дата проведения:

Цель: Дать информацию студентам о физической культуре как о культуре общечеловеческой

Задачи:

1. Расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта.
2. Повышать уровень информированности студентов в области физической культуры и спорта.

Место проведения:

Ход занятия:

Информация о физической культуре как о части общечеловеческой культуры

Разновидности занятий в легкой атлетике.

Информация от студентов о последних достижениях российских спортсменов по видам спорта



Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова  
« 31 » августа 2021 г.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)**

### **Разработчики:**

Преподаватели ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и  
транспорта»

Г.П. Терехов  
В.И. Войтенко  
И.А. Турянский

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2021.  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.Ю. Чечеткина

Шебекино, 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
3. Практическая часть учебных и самостоятельных занятий
4. Требования к результатам обучения
5. Обучение основной группы учащихся
6. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы
7. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовки учащихся
  - (юноши);
  - (девушки);
8. Список литературы

## 1. Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),

Учебная дисциплина ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл дисциплины «физическая культура» способствует формированию следующих компетенций:

**Выпускник** должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.



ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

## 2. Паспорт

### Контрольно-измерительных материалов по дисциплине “Физическая культура”

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Результаты обучения		Наименование оценочного средства
		освоенные умения	усвоенные знания	
1	Тема 1.1 Техника безопасности на уроках Физической культуры.	готовить доклады и устные сообщения;	- меры безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, гимнастикой.	Тест
2	Тема 1.2 Практические задачи: 1) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	- реализовать свои теоретические знания на практике;	-возрастные особенности развития;	Тест, учебные и тренировочные занятия и самостоятельная работа
3	Тема 2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тест, учебные и тренировочные занятия и самостоятельная работа

4	Тема 3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Под наблюдением специалиста, преподавателя	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическая работа.
5	Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	показать - выполнить контрольные тесты и нормативы программы по гимнастике	-понятие здоровый образ жизни;	Практическая работа.
6	Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	Выполнение на учебных занятиях.	правила соревнований в видах учебной программы;	Практическая работа.
7	Тема .6 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояние здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	Выполнение на учебных и тренировочных занятиях.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическая работа.
8	Тема 7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Выполнение на учебных и тренировочных занятиях.	-понятие здоровый образ жизни; -возрастные особенности развития;	Практическая работа.

### 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

#### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Беговая подготовка; кроссовый бег; высокий и низкий старт; стартовый разгон; финиширование; бег 100 м; эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; «прогнувшись»; прыжки в высоту способами: «перешагивание», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### 2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### **Баскетбол**

*Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

#### **Футбол (для юношей)**

*Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.*

### **3. Комбинированные уроки. (ОФП)**

Формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых действий, определение принципов использования двигательных возможностей в различных условиях деятельности и вооружение занимающихся другими знаниями в процессе обучения. Выбор основных путей, способов формирования знаний и производных от них практических умений в зависимости от направленности и задач обучения, состояния занимающихся и других условий. Развитие специальных, физических и психологических качеств.

### **4. Виды спорта по выбору**

#### ***Ритмическая гимнастика***

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.*

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.*

#### ***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

*Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.*

#### ***Дыхательная гимнастика***

*Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.*

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).*

#### ***Спортивная аэробика***

*Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.*

*Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.*

*Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.*

При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гирьаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги\*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

#### **4.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

##### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

##### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
-

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **5.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
				Курсы					
1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4				
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2		Бег 100 метров	15-18	14,0; 13,5; 13,2.	14,2; 13,8; 13,5.	14,5; 14,0; 13,8.	16,4; 16,2; 16,0.	16,8; 16,6; 16,6.	17,0; 17,0; 17,5.
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с 10×10 м, с	15-18	7,3 и выше 7,2 28-31	8,0–7,7 7,9–7,5 29-32	8,2 и ниже 8,1 30-33	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
5	Выносливость	6-минутный бег, м 15-35 мин.	15-18	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15; 3,30; 3,35.	3,50; 3,35; 3,25.	3,35; 3,50; 4,30.			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45; 1,45; 1,55.	1,50; 1,55; 2,00.	2,00; 2,10; 2,20.
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00; 10,15; 10,30.	11,00; 11,30; 11,30.	11,50; 11,50; 12,00.
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30; 12,00; 12,30.	12,00; 12,30; 13,00.	12,30 13,00 13,00 и т.д.			
10		Равномерный бег	15-18	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
12	Силовые	Подтягивание: на высокой	15-18	9-14	7-11	5-9	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6



		переклади не из вуса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из вуса лежа, количество о раз (девушки)							
13		Выход силой на одну (на две)	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			
14		Подъем переворот ом	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			

## 7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)			
1курс	220	210	190
2курс	230	220	200
3-4курс	240	230	210
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)			
1курс	9	7	5
2курс	11	9	7
3-4курс	14	11	9
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)			
1курс	9	7	5
2курс	11	9	7
3-4курс	14	11	9
7. Координационный тест — челночный бег 3×10, 10х10 м (с)	7,3 28	8,0 30	8,3 34
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)			
1 курс	9	7	5
2курс	11	9	7
3-4курс	14	11	9
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)			
1курс	180	170	160
2курс	185	175	165
3-4курс	190	175	165
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)			
1курс	6	5	4
2курс	7	6	5
3курс	8	7	6
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)			
1курс	15	8	5
2курс	17	10	7
3-4курс	20	10	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)			
1курс	9,3	9,5	9,7
2курс	8,8	9,2	9,5
3-4курс	8,4	8,8	9,2
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)			
1курс	8,0	6,5	5,0
2курс	9,5	9,0	6,5
3-4курс	10,5	9,5	7
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Тест №1

### по физической культуре

1. Измерить длину тела можно с помощью :
  - А) секундомера
  - Б) ростометра
  - В) динамометра
2. Главная опора человека при движении:
  - А) мышцы
  - Б) внутренние органы
  - В) скелет
3. Что такое физическое развитие?
  - А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
  - Б) Мышцы, которыми человек может управлять
  - В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)
4. Утренняя гимнастика – это..:
  - А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс
12. Что такое закаливание?
  - А) Переохлаждение или перегрев организма
  - Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
  - В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики
13. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?
  - А) Ходьбу
  - Б) Наклоны
  - В) Бег на длинную дистанцию
14. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:
  - А) Инженер
  - Б) Бухгалтер
  - В) Кондитер
15. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?

- физических упражнений.
- А) Олимпионики
- Б) Метод быстрого просыпания
- Б) Эвпатриды
- В) Один из методов похудения
- В) Элланодики

5. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения: программа Игр и стал победителем во всех без исключения турнирах?

- А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- А) Феодосий II
- Б) Отсутствие болезни.
- Б) Нерон
- В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- В) Сулла

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

17. Кто из римских императоров издал декрет о разрушении языческих храмов, после чего Олимпиада прекратила свое существование?

- А) 8 дней
- Б) 10 дней
- В) 12 дней

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

18. При развитии гибкости следует стремиться к:

- А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание

19. Что означает в баскетболе термин

Б) Фехтование

В) Дартс

«пробежка» при выполнении броска в кольцо:

А) Выполнения с мячом в руках одного шага

Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов

В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

9. Где нельзя измерить пульс?

А) В области шеи.

Б) На запястье.

В) Около пупка

20. С какой целью планируют режим дня:

10. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

А) Лазанье по канату

Б) Синхронное плавание

В) Бег на короткие дистанции

А) С целью организации рационального режима питания

Б) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

В) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.

11. Отличительные внешние признаки утомление организма человека:

А) Одышка, потливость

Б) Повышенный пульс

В) Головная боль.

Г) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

## Тест №2

### по физической культуре

**1. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**2. Чем награждались победители-олимпионики?**

- а) оливковой ветвью и лавровым венком;
- б) лавровой ветвью и оливковым венком;
- в) оливковой ветвью и золотым руном;
- г) лавровым венком.

**3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**4. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:**

- а) по внутренним ощущениям;
- б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
- в) тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
- г) по показаниям артериального давления.

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время учебных занятий;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Что понимается под термином «средства физической культуры»:**

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты,
- г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

**7. При развитии гибкости следует стремиться к:**

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**8. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?**

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

**9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;



в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

### **10. Чем характеризуется утомление?**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) пониженной ЧСС.

### **11. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных**

возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

### **12. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

### **13. Где зажигается факел олимпийского огня?**

- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- в) на стадионе города-организатора Игр;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.

г) у развалин храма Геры в Олимпии;

**14. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?**

а) стрельба;

б) фехтование;

в) гимнастика;

г) верховая езда.

**15. Основные источники энергии для организма:**

а) белки, витамины;

б) углеводы, жиры;

в) углеводы, минеральные элементы;

г) белки, жиры.

**16. Под физическим развитием понимается:**

а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;

б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;

г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

**17. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава?**

а) при переломах плечевой и бедренной кости;

б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;

в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;

г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

**18. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:**

а) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку;

- б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;
- в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
- г) нельзя ее срезать и прокалывать

### **Перечень рефератов по физической культуре**

1. Целебная сила движений;
2. Физическая культура личности студента, как вид общей культуры;
3. Физическая культура в жизни человека;
4. Влияние физической культуры и спорта на здоровье;
5. Вводная и производная гимнастики в процессе рабочего дня. Разновидности активного отдыха;
6. Общество и спорт;
7. Выносливость и закаливание;
8. Алкоголизм, табакокурение и наркомания как факторы влияющие на здоровье нации;
9. Дыхание – синоним жизни;
10. Здоровый образ жизни;

## **Рекомендуемые вопросы для учащихся профессиональных образовательных организаций по физической культуре, относящихся к специальной медицинской группе.**

### **1. Как сохранить здоровье?**

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Физическая активность человека является первейшей потребностью, источником жизни. Движение – важнейший стимулятор роста, развития физиологических функций и формирование всего организма, поэтому необходимо заниматься физической культурой, спортом, проводить закаливающие процедуры, умеренно питаться, отказаться от алкоголя, курения, наркомании. Крепкое здоровье – большое достояние человека.

### **2. Кто такой Пьер де Кубертен? В чём его заслуги?**

Пьер де Кубертен (1863-1937) – барон, французский общественный деятель, педагог.

Основатель современного Олимпийского движения. Он, как генеральный секретарь Союза внёс официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр.

### **3. Развивает ли физическая культура волевые и нравственные качества?**

На занятиях физической культурой успешно воспитываются нравственные качества, поскольку сама физкультурная деятельность создает всевозможные ситуации. При занятиях физ. упражнениями важную роль играют беседы на этические темы, используются складывающиеся ситуации во время занятий, тренировок. Чувства долга, ответственности, взаимопомощь, вовлечение подростков в соревнования за честь группы, техникума, города, воспитываются на занятиях физ. упражнениями. А также воспитывают самооценку, объективность и взаимооценку, формирование серьёзного отношения к занятиям физическими упражнениями, где волевые качества тесно связаны с нравственными (целеустремлённость, настойчивость, смелость, самостоятельность, самообладание).

### **4. Как вы понимаете термин «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?**

Здоровый образ жизни – это активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического состояния. А именно:

- рациональный режим дня;
- правила личной гигиены;
- сбалансированное, правильное питание;
- тренировка дыхательной системы;
- комплексное закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Достаточно пренебречь каким-то из этих элементов, и здоровье становится ущербным.

### **5. Значение утренней гигиенической гимнастики. Зачем она нужна человеку?**

Утренняя гимнастика, зарядка, полезна и необходима каждому. Она укрепляет все группы мышц, заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы, повышая работоспособность и сопротивляемость организма к воздействию внешней среды. Комплексы упражнений нужно регулярно менять, увеличивая нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая количество и темп. Это маленькая тренировка. Она развивает силу, ловкость, выносливость и гибкость.

## **6. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.**

Движение вместо лекарств – такого веление времени. Регулярные занятия физической культурой – залог крепкого здоровья. Двигательная активность повышает творческую способность, укрепляет и закаливает организм. Физкультура и спорт многогранны, систематические занятия физической культурой являются надёжным заслоном против разрушителей здоровья – курения, алкоголя, наркотиков.

Лыжи, туризм, лёгкая атлетика, коньки, спортивные и подвижные игры, велосипед - воспитывают двигательные качества (выносливость, настойчивость, смелость, находчивость, силу, ловкость), повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

## **7. Что такое выносливость? Как развить это качество?**

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества, развиваются и другие.

Успех приносят систематические занятия физической культурой. Выносливость - это способность длительное время выполнять заданную работу. Существует три вида выносливость:

- Длительная - сопротивляемость организма утомлению на дистанции более 8 минут.
- Средняя - сопротивляемость организма утомлению на дистанции от 2 до 8 минут.
- Кратковременная - для преодоления которой, с большой интенсивностью, требуется от 45 секунд до 2 минут.

## **8. Закаливание организма и его значение для человека.**

Закаливание есть постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействием внешней среды. Воздух, солнечный свет, вода- могущественные факторы жизни от которых зависит существование человека. Закаливание повышает сопротивляемость организма заболеваниям, вызванным охлаждением. Начиная закаливание, следует выполнять основные правила:

- постепенность;
- систематичность;
- сменяющаяся интенсивность;
- разнообразие средств.

## **9. Что такое гибкость? Как развить это качество?**

Гибкость - это способность выполнять упражнение с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов и может быть активной или пассивной. Развивая гибкость, следует выполнять следующие правила:

1. Упражнение на гибкость следует выполнять после хорошей разминки.
2. Упражнение, развивающие гибкость, следует чередовать с упражнением на расслабление.
3. После 14 лет подвижность суставов резко ухудшается, если её не поддерживать регулярно.

## **10. Витамины и их роли в организме человека?**

Значение витаминов для организма человека хорошо известно. Они повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, улучшает работоспособность,

способствуют нормальному протеканию обменных процессов в организме. Важное значение для человека имеют витамины групп А, В, С, Д, Р, К, РР, Е и другие.

### **11. Что такое сила? Как развить это качество?**

Необходим комплексный подход, постепенное увеличение нагрузок, систематические ежедневные занятия физической культурой и спортом.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Чтобы развить силу, требуются большое трудолюбие, огромная сила воли и регулярные занятия. Различают следующие силовые упражнения:

1. С использованием собственного веса
2. В сопротивлении (противодействие партнёра).
3. С внешним сопротивлением (гантели, гири, штанга и т.д.)
4. С противодействием других предметов (тренажёры)

Самый эффективный метод развития силы – повторно серийный.

### **12. Олимпийская символика и Олимпийская хартия.**

Олимпийский символ состоит из пяти олимпийских колец, которые установлены по цветовой гамме: голубое, жёлтое, чёрное, зелёное, красное, символизирующие пять континентов, единение спортсменов всего мира.

Олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!»

Олимпийский огонь; Олимпийский гимн; Олимпийская эмблема;

### **13. Что такое ловкость? Как развить это качество?**

Ловкость это способность быстро усваивать сложно координированные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимость от условий. Наиболее благоприятные условия для воспитания ловкости создаются во время спортивных игр.

### **14. Гигиена питания.**

Гигиена - это профилактика заболеваний и здоровья человека. Гигиена питания направлена на укрепление и развитие организма, правильную работу внутренних органов и систем организма. К гигиене питания относится:

- регулярность приёма пищи;
- соблюдение гигиенических процедур;
- качественные и чистые продукты питания;
- правильно приготовленная пища;
- качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы для правильного обмена веществ).

Приём воды от 1 до 1,5 литров.

#### **Список литературы:**

#### **Основной источник**

#### **Электронные учебники:**

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова : Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

#### **Дополнительная литература**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006 3.
- Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

