



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Конт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 05 от «10» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»
Мурадалиева А.В.
«10» декабря 2025 г.
Приказ №25/10-у от 10.12.2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 20.02.04 «Пожарная безопасность»
Квалификация «Специалист по пожарной безопасности»**

Форма обучения - очная

**Нормативный срок обучения
(на базе основного общего образования) 3 года 10 месяцев**

МАХАЧКАЛА 2025 г

Организация – разработчик:
Составитель (составители):

ПОАНО ТПСК
Агамирзоев Т. М.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 32 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) и относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность. Дисциплина осваивается на базовом уровне.

1.3. Цель общеобразовательной дисциплины:

Целью дисциплины – это содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУП.06 Физической культуры направленно на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физического развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к знаниям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате изучения русского языка на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий, с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты по общеобразовательной дисциплине ОУП.06 Физическая культура

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|--|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; <p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и | <ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и | <p>– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека: | <p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>– наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; | <p>– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | <ul style="list-style-type: none"> – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| <p>ПК 1.1. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| <p>ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; | <ul style="list-style-type: none"> – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |
| <p>ПК 3.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях</p> | <ul style="list-style-type: none"> – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; | <ul style="list-style-type: none"> – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 117 |
| в т.ч. | |
| 1. Основное содержание | 97 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 97 |
| 2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 20 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | |
| практические занятия | 20 |
| индивидуальный проект (<i>да/нет</i>)** | <i>нет</i> |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация дифф. зачет во 2 семестре | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентирование), лабораторные работы и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Формируемые концепции | Объем часов |
|--|---|-----------------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | 51 |
| Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека | | | 48 |
| Тема 1.1. Современные состояния физической культуры и спорта | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях по Физической культуре. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.</p> <p>Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>Тематика учебных занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> Правила охраны труда на занятиях по физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Бег 800 метров, техника выполнения бега на 60 м, 100 м., упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бег 1000 метров, техника выполнения прыжка в длину с места, упражнения для развития мышц пресса. Бег 3000 м (юноши), бег 2000 м (девушки), подвижные игры. Бег 6 минут, техника выполнения упражнения подтягивание. Бег 6 минут, техника выполнения упражнения отжимание. Кроссовая подготовка, упражнения для развития мышц ног, подвижные игры. Бег 6 минут, техника выполнения челночного бега Бег 6 минут, техника выполнения прыжка в длину с места Бег 8 минут, техника выполнения упражнений для брюшного пресса Бег 1000 метров, упражнения для развития гибкости (наклон) | ОК, ПК | |
| Тема 1.2. | Содержание учебного материала | ОК, ПК | 6 |

| | | | |
|--|---|----------------------|-----------|
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. | OK.1 OK.4 OK.8 | |
| | Тематика учебных занятий | | 6 |
| 1. Кроссовая подготовка, комплекс ОРУ, упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, подвижные игры. | | 2 | |
| 2. Кроссовая подготовка, комплекс ОРУ, упражнения для развития мышц ног, подвижные игры. | | 2 | |
| 3. Кроссовая подготовка, круговая тренировка | | 2 | |
| Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | OK, ПК | 8 |
| | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. | OK.1 OK.4 OK.8 | |
| Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Тематика учебных занятий | | 8 |
| | 1. Бег 6 минут, круговая тренировка, подвижные игры. | | 2 |
| | 2. Бег 6 минут, кроссфит, подвижные игры. | | 2 |
| | 3. Бег 6 минут, упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, подвижные игры. | | 2 |
| | 4. Бег 6 минут, упражнения для развития мышц ног, подвижные игры. | | 2 |
| | Содержание учебного материала | OK, ПК | 12 |
| | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Физические качества, средства их совершенствования. | OK.1 OK.4 OK.8 | |
| | Тематика учебных занятий | | 12 |
| | 1. Бег 500 м, упражнения для развития координации, подвижные игры. | | 2 |
| | 2. Бег 800 м, комплекс беговых упражнений, упражнения с набивными мячами. | | 2 |
| | 3. Бег 600 м, комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. | | 2 |
| | 4. Бег 500 м, упражнений для развития быстроты. | | 2 |
| | 5. Бег 6 минут, упражнений для развития выносливости. | | 2 |
| | 6. Бег 5 минут, упражнений для развития координации. | | 2 |

| | | |
|---|--|---|
| Итоговое занятие | | 3 |
| Промежуточная аттестация за I-й учебный семестр: (-). Итого за 1 семестр 51 ч | | |
| 2 семестр | | 66 |
| Раздел 2. | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 64 |
| Методико-практические занятия | | ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3 |
| Профессионально-ориентированное содержание | | ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3 |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Профессионально-ориентированное содержание Совершенствование комплексов утренней гимнастики, преимущественно специальными упражнениями, направленными на развитие важных качеств и навыков. | ОК, ПК ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3 |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Тематика учебных занятий 1. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, изучение техники выполнения упражнений | 4 2 |
| | 2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, изучение техники выполнения упражнений | 2 |
| | Содержание учебного материала Изучение техники выполнения упражнений, входящих в перечень нормативов ВФСК «ГТО». Составление комплексов упражнений для подготовки сдачи нормативов ВФСК «ГТО». | ОК, ПК ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3 |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Тематика учебных занятий 1. Кроссовая подготовка. Техника челночного бега. Подтягивания, отжимания. 2. Техника метания гранаты. Упражнения для мышц брюшного пресса. 3. 6-ти минутный бег. Техника выполнения упражнения «Рывок гири». | 6 2 2 2 |
| | Содержание учебного материала Правильность ведения дневника самоконтроля. Изменение показателей частоты сердечных сокращений под влиянием нагрузки. | ОК, ПК ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3 |
| | Тематика практических занятий | 2 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| | 1. Беговые упражнения с изменением направления и темпа движений. Подвижные игры | | 2 |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>1. Комплекс упражнений для развития всех мышечных групп с собственным весом</p> <p>2. Комплекс упражнений для развития всех мышечных групп с отягощением.</p> | <p>ОК, ПК</p> <p>ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3</p> | |
| | | | 8 |
| | | | 4 |
| | | | 4 |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>1. Общефизические упражнения, в умеренном и среднем темпе с длительной работой больших мышечных групп (продолжительный бег, кроссы, марш-броски, преодоление полосы препятствий).</p> <p>2. Общефизические упражнения, требующие значительного напряжения мышечного корсета (поднимание и перенос тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполнение на количество раз</p> | <p>ОК, ПК</p> <p>ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.3</p> | |
| | | | 8 |
| | | | 4 |
| | | | 4 |
| Основное содержание | | | 44 |
| Учебно-тренировочные занятия | | | 44 |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>1. Совершенствование комплексов утренней гимнастики, преимущественно специальными упражнениями, направленными на развитие важных качеств и навыков.</p> <p>2. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> | <p>ОК, ПК</p> <p>ОК.1 ОК.4 ОК.8</p> | |
| | | | 4 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| Тема 2.7.1. Спортивная | Содержание учебного материала | ОК, ПК | |

| | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|
| гимнастика | ТБ на занятиях по спортивной гимнастике. Совершенствование техники выполнения спортивных упражнений на гимнастической перекладине и брусьях (подтягивания, подъем с переворотом, отжимания, поднятие прямых ног, висы и упоры). | ОК.1 ОК.4 ОК.8 | | |
| | Тематика практических занятий: | | | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения упражнения подтягивания, подъем с переворотом. | 2 | | |
| | 2. Совершенствование техники выполнения упражнения отжимания на брусьях. | 2 | | |
| | 3. Совершенствование техники выполнения упражнения поднятие прямых ног к перекладине. | 2 | | |
| | 4. Совершенствование техники выполнения упражнения вис на гимнастической перекладине. | 2 | | |
| Тема 2.7.2. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | ОК, ПК | | |
| | ТБ на занятиях по атлетической гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений с различными отягощениями. | ОК.1 ОК.4 ОК.8 | | |
| | Тематика практических занятий | | | |
| | 1. Упражнения для развития всех мышечных групп с набивными мячами. | 2 | | |
| | 2. Упражнения для развития всех мышечных групп с гирей. | 2 | | |
| | 3. Круговая тренировка. Кроссфит. | 2 | | |
| Тема 2.8.1. Спортивные игры. Футбол | Содержание учебного материала | ОК, ПК | | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). | ОК.1 ОК.4 ОК.8 | | |
| | Тематика практических занятий | | | |
| | 1. Простейшие технико-тактические действия. | 2 | | |
| | 2. Тактика игры в защите и нападении. | 2 | | |
| | 3. Тренировочная игра. | 2 | | |
| | Содержание учебного материала | ОК, ПК | | |

| | | | |
|---|--|----------------------|------------|
| Тема 2.8.2. Спортивные игры. Баскетбол | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | OK.1 OK.4 OK.8 | |
| | Тематика практических занятий | | 6 |
| | 1. Простейшие технико-тактические действия. | | 2 |
| | 2. Тактика игры в защите и нападении. | | 2 |
| | 3. Тренировочная игра. | | 2 |
| Тема 2.8.3. Спортивные игры. Волейбол | Содержание учебного материала | OK, ПК | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | OK.1 OK.4 OK.8 | |
| | Тематика практических занятий | | 6 |
| | 1. Простейшие технико-тактические действия. | | 2 |
| | 2. Тактика игры в защите и нападении. | | 2 |
| | 3. Тренировочная игра. | | 2 |
| Промежуточная аттестация: дифф. зачет | | | 2 |
| Итого | | | 117 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ОУП.06 «Физическая культура» реализуется по сетевому договору №25/01 от 25.03.2025 г. по адресу г. Махачкала, ул. Мраморная, 26, СОШ 61

Реализация учебной дисциплины ОУП требует наличия:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

- гимнастический козёл,
- канаты для перетягивания,
- гимнастические скамейки, обручи,
- мячи, кубики, скакалки,
- спортивный инвентарь и оборудование по видам спорта,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- шведская стенка,
- спортивные маты,
- турники

3.2. Информационное обеспечение обучения реализации программы

Основная литература:

1. Голубева, Г. Н. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Н. Голубева, В. Р. Султанова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-507-48486-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385883>

2. Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2024. — 150 с. — ISBN 978-5-88575-746-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421808>

3. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для спо / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-49689-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/428006>

4. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>

5. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>

6. Физическая культура: Психофизиологические основы здоровья: учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48187-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/3673>

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2024.

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2023.

6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2023.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2024. 8

.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2025.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2025.

10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2023.

11. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2025.

12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2024.

Интернет-ресурсы:

<https://e.lanbook.com/book> (Договор № ОСП 2702-3 от 03 марта 2024 года).

Пакеты лицензионных программ: «Microsoft Office 2013», «Microsoft Office 2016», «Microsoft Windows 7 Professional», «Microsoft Windows 10 Professional», «Microsoft Windows 2008 Server», «Adobe Photoshop CC», «Autodesk AutoCAD 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2015», «Adobe Acrobat Pro 12.0», «ABBYY Fine Reader 13»).

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результата |
|---|--|
| Личностные результаты: | |
| <p>В области гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; | <p>сформирована гражданская позиция обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; сформировано осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; сформировано принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; сформирована готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; сформировано умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; сформирована готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> |
| <p>В области патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; | <p>- сформирована гражданская идентичность, патриотизм, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>- сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> |
| <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> | <p>- сформировано осознание духовных ценностей российского народа;</p> |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - осознание духовных ценностей российского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; | <ul style="list-style-type: none"> - сформировано нравственное сознание, этическое поведение; - сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - сформировано осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - сформировано ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; |
| <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание духовных ценностей российского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; | <ul style="list-style-type: none"> - сформировано осознание духовных ценностей российского народа; - сформировано нравственное сознание, этическое поведение; - сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - сформировано осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - сформировано ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; |
| <p>В области эстетического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; | <ul style="list-style-type: none"> - сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - сформирована способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - сформирована убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - сформирована готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; |
| <p>В области физического воспитания:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сформировано понятие здорового и |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; | <ul style="list-style-type: none"> безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - сформирована потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; |
| <p>В области трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; | <ul style="list-style-type: none"> - сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - сформирована готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - сформирован интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; |
| <p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; | <ul style="list-style-type: none"> - сформирована экологическая культура, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - сформировано планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - сформировано расширение опыта деятельности экологической направленности; |
| <p>В области ценностей научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, | <ul style="list-style-type: none"> - сформировано мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в |

| | |
|---|--|
| <p>способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе | <p>поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира; - сформировано осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе |
| <p>В области ценностей научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе | <ul style="list-style-type: none"> - сформировано мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - сформировано совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира; - сформировано осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе |
| <p>Метапредметные результаты:</p> | |
| <p>1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>–</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; |

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- **в) работа с информацией:**
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию

| | |
|---|--|
| <p>интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. | <p>информации различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. |
| <p>2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>а) общение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; – владеть различными способами общения и взаимодействия; – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; | <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; – владеть различными способами общения и взаимодействия; – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – участников обсуждать результаты совместной работы; – оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; – предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. | <ul style="list-style-type: none"> – оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; – предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. |
| <p>3. Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; <p>б) самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; | <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; <ul style="list-style-type: none"> – давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; – саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | <ul style="list-style-type: none"> – самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; – саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; <ul style="list-style-type: none"> – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека. |
|--|---|

Предметные результаты:

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); | <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); |
|---|--|

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | <ul style="list-style-type: none"> – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <ul style="list-style-type: none"> - владеет навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способен и готов к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; - имеет сформированный научный тип мышления, владеет научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявляет причинно-следственные связи и актуализирует задачу, выдвигает гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задает параметры и критерии решения; - анализирует полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивает их достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях; |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - дает оценку новым ситуациям, оценивает приобретенный опыт; - разрабатывает план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществляет целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - умеет интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения; - ставит проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> - осознает ценности научной деятельности, готов осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; - имеет сформированные социальные навыки, включающие способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> - ведет здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - проявляет активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. |
| ПК 1.1. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет работы по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. |
| ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте. | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет работы по проведению аварийно-спасательных работ на высоте. |
| ПК 3.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях | <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивает выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях |

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств текущего контроля

ФОС текущего контроля предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину ОУП.06 Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, рабочей программы учебной дисциплины.

Паспорт оценочных средств

| № | Наименование раздела, темы учебной дисциплины | Тип контроля | Формы контроля | Средства контроля |
|----|---|--------------|-----------------|---------------------------|
| 1. | Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека | Текущий | Тест | Варианты тестовых заданий |
| 2. | Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека | Текущий | Защита реферата | Тематика рефератов |
| 3. | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Тема 2.7 (1). Основная гимнастика | Текущий | Тест | Варианты тестовых заданий |
| 4. | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Тема 2.8 (1). Футбол | Текущий | Тест | Варианты тестовых заданий |
| 5. | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Тема 2.8 (2). Баскетбол | Текущий | Тест | Перечень тем рефератов |
| 6. | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. | Текущий | Тест | Перечень тем рефератов |

| | | | | |
|----|---|---------|------------------------|---------------------------------|
| | Тема 2.8 (3). Волейбол | | | |
| 7. | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Текущий | Контрольные упражнения | Перечень контрольных упражнений |
| | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Текущий | Защита реферата | Тематика рефератов |

Тестовые задания по Разделу 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Вариант 1

| № п/п | Задание |
|----------|--|
| 1 | <p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <p>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p>2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>4) образовательный урок в школе или колледже.</p> |
| 2 | <p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО</i> _____</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> |
| 3 | <p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <p>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</p> |
| 5 | <p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>1) 1) рекреативной гимнастикой;</p> <p>2) производственной гимнастикой;</p> <p>3) 3) лечебной гимнастикой;</p> <p>4) 4) гигиенической гимнастикой;</p> <p>5) 5) оздоровительной гимнастикой</p> |
| 6 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p>1) чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> |

| | |
|-----|--|
| | <p>3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности</p> |
| 7 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p>1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</p> |
| 8 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия</p> |
| 9 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <p>1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость</p> |
| 10 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <p>1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное</p> |
| 11. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.</p> |
| 12 | <p>Дополните</p> <p><i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i></p> <p>Профессионально-прикладная</p> |
| 13 | <p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.</p> |
| 14 | <p>Дополните</p> <p><i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия,</i></p> |

| | |
|--|--|
| | <i>называется _____</i> дневником самоконтроля |
| 15 Определите соответствие (физические качества) | |
| А. Для развития силовых способностей рекомендуются | 1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры |
| Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются | 2. Стретчинг |
| В. Для развития координационных способностей | 3. Упражнения с отягощением: (гантелей, набивными мячами и т.п.), на тренажерах |
| Г. Для развития гибкости рекомендуются А-3, Б-4 В-1, Г-2 | 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | |
| А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм | 1. Йога |
| Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей | 2. Пилатес |
| В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов | 3. Стретчинг |
| Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 4. Атлетическая гимнастика |
| Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3 | 5. Табата |

Вариант 2

| № п/п | Задание |
|------------------|--|
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое воспитание – это:</i> 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. |
| 2 | Выберите один правильный вариант ответа |

| | |
|----|--|
| | <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек. |
| 3 | <p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i></p> <p>валеологией</p> |
| 4 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки. |
| 5. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребление алкоголя; 3) табакокурение; 4)умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес. |
| 6 | <p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды. |
| 7 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма. |
| 8 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) культура питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное. |
| 9. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем. |

| | |
|--|--|
| 10 | Дополните <i>Двигательная рекреация – это _____</i> отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых) |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Физические упражнения влияют на:</i> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояния дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы |
| 12 | Дополните <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</i> Профессиональной (или трудовой) |
| 13 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге |
| 14 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i> 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений |
| 15 | Определите соответствие (физические качества) |
| A. Сила | 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения |
| Б. Выносливость | 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. |
| В. Координационные способности | 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности |
| Г. Гибкость | 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) |
| А- 4, Б-3, В-2, Г- 1 | |
| 16 | Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) |
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | 1.Йога |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 2.Дыхательная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии | 3.Стрэйтчинг |
| Г. Система физических упражнений, направленная на | 4.Аквааэробика |

| | |
|---|-------------------|
| расстягивание мышц Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 1. Воркаут |
| А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1 | |

Вариант 3

| № п/п | Задание |
|----------|--|
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа <i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i> 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические |
| 2 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов <i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i> 1) челночный и обычный бег; 2) дартц; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука |
| 3 | Дополните <i>Здоровый образ жизни – это _____</i> образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Производственная физическая культура используется с целью:</i> 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности |
| 5 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i> 1) положительно и результивно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i> 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; |

| | |
|-----|--|
| | 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования |
| 7. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное |
| 8 | <p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <hr/> <p>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p> |
| 9 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма. |
| 10 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость |
| 11 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки |
| 12. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климатогеографические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное. |
| 13 | <p>Дополните</p> <p>Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются</p> <hr/> <p>специальные</p> |
| 14 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки |
| 15. | Определите соответствие (физические способности) |

| | |
|---|---|
| A. Развитие силы зависит от | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию |
| Б. Развитие выносливости зависит от | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата |
| В. Координационные способности зависят от | 3. Содержания тестостерона |
| Г. Гибкость зависит от А-3, Б-4 В-1, Г-2 | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы |
| 16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | 1. Антистрессовая пластическая гимнастика |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни | 2. Суставная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 3. Калланетика |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | 4. Кроссфит |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокointенсивные и силовые тренировки А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4 | 5. Аквааэробика |

Тестовые задания по Разделу 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю**
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

- А. упражнения**
- Б. фитотерапия
- В. препараты
- Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

- А. строевым приемам**
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым передвижениям
- Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

- А. строевым передвижениям**
- Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам
Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:
А. строевым передвижениям
 Б. строевым перестроениям
 В. строевым приемам
 Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:
 А. упражнения без предметов
 Б. упражнения на снарядах
В. без предметов и с предметами
 Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:
А. строевые упражнения
Б. ОРУ
В. прыжки
Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:
А. строевым перестроениям
 Б. строевым передвижениям
 В. строевым приемам
 Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:
А. строевым передвижениям
 Б. строевым перестроениям
 В. строевым приемам
 Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:
 А. упражнения с лентой
 Б. упражнения на перекладине
В. прыжки и упражнения в балансировании
 Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:
 А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
Б. строгая регламентация действий
 В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
 А. строевым перестроениям
 Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
 Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:
А. строевые перестроения
Б. строевые передвижения;
В. строевые приемы
 Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:
 А. упражнения по разделениям
Б. поточные комбинации
 В. прыжки
 Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

- А. поддержание работоспособности
- Б. воспитание нравственных качеств
- В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
- Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам**
- Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

- А. «Смирно!»
- Б. «Вольно!»
- В. «Равняйсь!»
- Г. все**

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

- А. размыканиям и смыканиям
- Б. строевым передвижениям**
- В. строевым приемам
- Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

- А. упражнения со скакалкой
- Б. упражнения на перекладине**
- В. перестроения
- Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

- А. упражнения для различных частей тела**
- Б. упражнения в переползании
- В. упражнения на кольцах
- Г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

- А. по признаку использования упражнений
- Б. по анатомическому признаку**
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу**
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

- А. краткость**
- Б. доступность**
- В. точность**
- Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

- А. «Отставить!»
- Б. «Вольно!»
- В. «Разойдись!»
- Г. «Стой!»**

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

- спиной к занимающимся
- лицом к занимающимся, зеркально**
- боком к занимающимся
- сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:

- по признаку преимущественного воздействия**
- по анатомическому признаку
- по признаку методологической значимости
- по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

- по рассказу
- по показу**
- по показу и рассказу
- по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

- по периметру
- непрерывно**
- с перерывом
- со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

- по 4 и 8 счетов**
- по 5 счетов
- по 12 счетов
- по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

- по признаку преимущественного воздействия
- по анатомическому признаку
- по признаку методологической значимости**
- по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

- по рассказу
- по показу
- по показу и рассказу**
- по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

- по периметру
- непрерывно
- с перерывом**
- со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

- по признаку использования упражнений**
- по анатомическому признаку
- по признаку методологической значимости
- по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

- по рассказу
- по показу
- по показу и рассказу

Г. по разделениям

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

А. доступный
Б. проходной
 В. точный
 Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

А. «Правой – ВОЛЬНО!»
 Б. сомкнутая стойка
 В. «Смирно!»
Г. исходное положение.

Тема 2.8 (1). Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8
 Б. 10
В. 11
 Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см
Б. 7м 32см
 В. 7м 35см
 Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м
 Б. 10 м
В. 11 м
 Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание
Б. предупреждение
 В. выговор
 Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема
 Б. внутренней частью подъема
 В. внешней частью подъема
Г. внутренней стороной стопы

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А. **форвард**
 Б. голкипер
 В. стоппер
 Г. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

А. форвард
Б. голкипер
 В. стоппер
 Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание
 Б. предупреждение

В. выговор
 Г. удаление

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча
 Б. перехват
 В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. вышедший за пределы поля через боковую линию;
 Б. вышедший за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

В. ведение мяча ногой
 Г. удар головой
Д. выход мяча за пределы поля
 Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8 (2). Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4
Б. 5
 В. 6
 Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. x 18м.
Б. 14м. x 26м.
 В. 12м. x 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. **305 см.**
 Б. 260 см.
 В. 310 см.
 Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.
Б. 24 сек.
 В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага
Б. 2 шага
 В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.
Б. 8 сек.
 В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
 В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
 А. 2 очка
Б. 1 очко
 В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
 А. 2
 Б. 3
В. 4
 Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
 А. 3 сек.
Б. 5 сек.
 В. 10 сек.

Тема 2.8 (3). Волейбол

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
 А. 4 зоны
 Б. 7 зон
В. 6 зон
 Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
А. необходимы
 Б. желательны
 В. не обязательны

3. Волейбол состоит из следующих элементов:
 А. подача, прием, блок
 Б. подача, пас, прием, блок
В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 Г. подача, прием, нападающий удар

4. Укажите верное утверждение:
А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
 А. только без вращения мяча
 Б. только с вращением мяча
В. с вращением и без вращения мяча

6. Разбег при прямом нападающем ударе...
 А. не выполняется
Б. выполняется с 2-3 шагов
 В. выполняется с 4-5 шагов

7. Нижний прием подачи используется для:
 А. приема подачи
 Б. защитных действий в поле
 В. вынужденного паса
 Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
Д. все ответы верны

8. Выберите 2 верных ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой НЕ является:

- А. прием и отработка мяча ладонями
- Б. присутствие работы ногами**
- В. пас ото лба, а не от груди**
- Г. локти и предплечья расположены параллельно

10. В приеме **НЕ** участвует:

- А. первый темп**
- Б. либера
- В. диагональный
- Г. игроки второго темпа

Тема 2.9. Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
 - А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»**
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
 - А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл**
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
 - А. только один**
 - Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попытокдается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
 - А. одна
 - Б. две
 - В. три**
 - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
 - А. бег**
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
 - А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции**
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
 - А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
 - А. разбег, отталкивание, полет, приземление**
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
- В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г. разбег, аprobация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
- В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
- Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- А. в V в. до н.э.;
- Б. в 776 г. до н.э.;**
- В. в I в. н.э.;
- Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

- А. толчок соперника в спину
- Б. резкий старт
- В. преждевременный старт**
- Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А. ни одного
- Б. один**
- В. два
- Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А. способы финиширования в спринте**
- Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
- В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А. передающий**
- Б. принимающий
- В. главный тренер команды
- Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. отталкивающийся**

Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика
Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.

2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.7 (2). Спортивная гимнастика

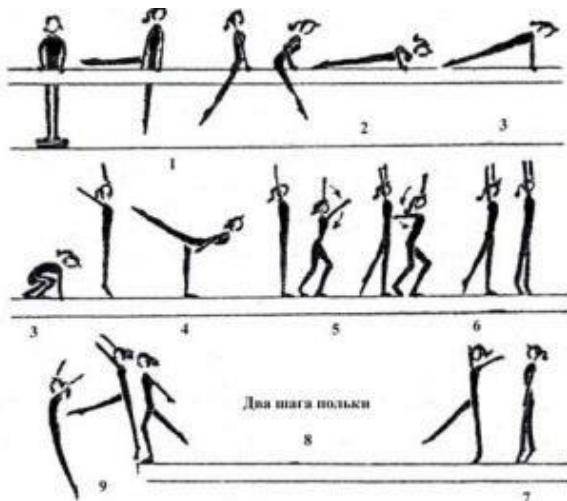
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

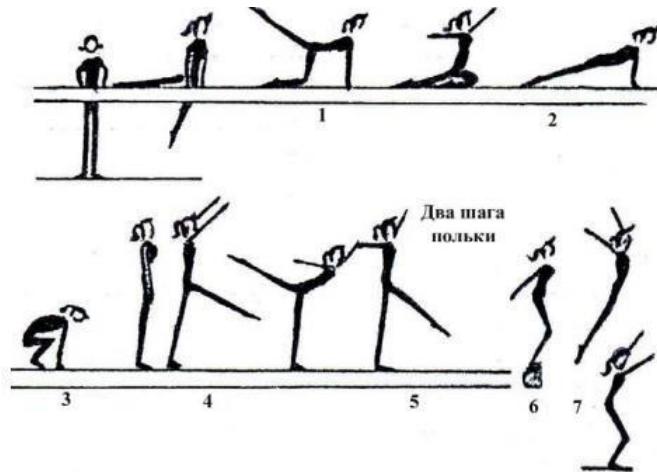
1. Из стойки на мостице продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой сосок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.

7. Соскок прогнувшись вперед.

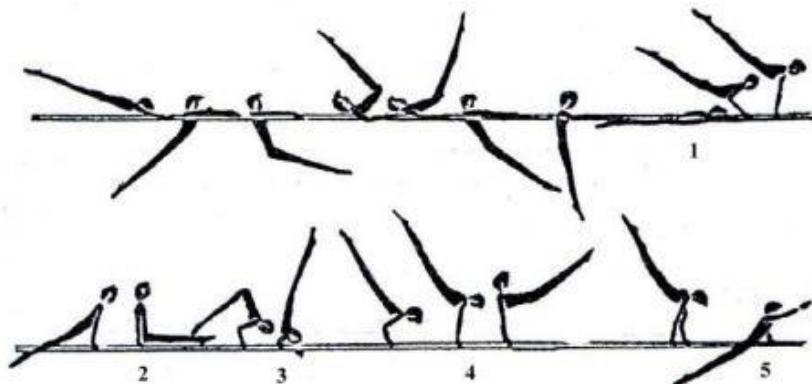


1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

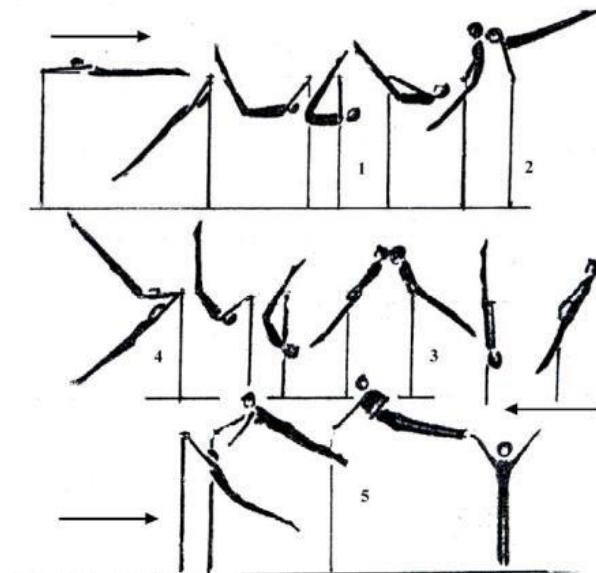


2. Перекладина (юноши)

Комбинация №1

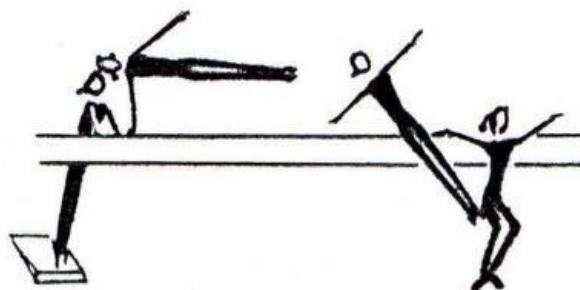
1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.

5. Махом назад сосок прогнувшись с поворотом на 90° .



3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



4. Опорный прыжок (юноши)

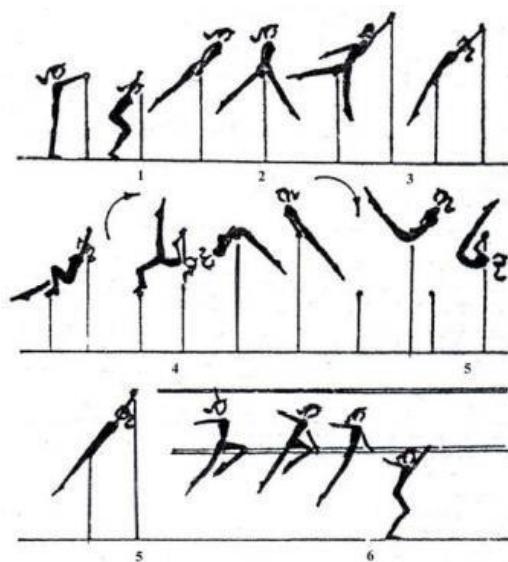


5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

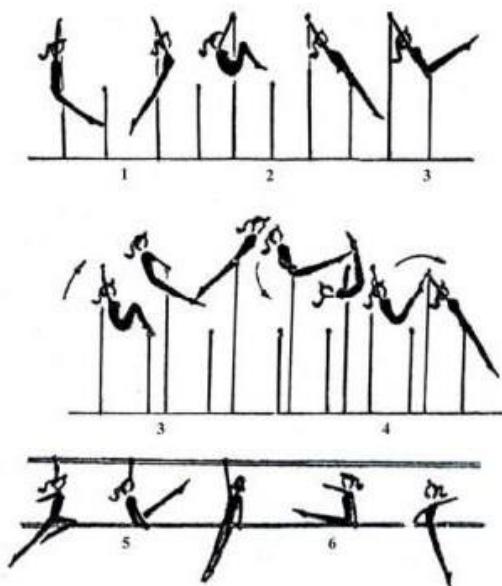
1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.

6. Перехват за н/ж и сосок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево сосок углом
6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тематика рефератов по разделам Физическая культура, как часть культуры общества и человека и Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности:

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств, обучающихся средствами баскетбола.
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств, обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. Методика судейства в волейболе.
21. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
22. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
24. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
25. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
26. Прикладные умения и навыки в профессиональной деятельности.
27. Методы совершенствования профессионально значимых двигательных действий.
28. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
29. Здоровый образ жизни и его особенности.
30. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья средствами физического воспитания.
31. Нарушения в здоровье, возникающие в процессе профессиональной деятельности
32. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
33. Самоконтроль функционального состояния организма.
34. Развитие физического качества «быстрота».
35. Развитие физического качества «сила».
36. Развитие физического качества «выносливость».
37. Развитие физического качества «скорость».
38. Развитие физического качества «координация».

5.2. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

ФОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину ОУП.06 Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по 20.02.04 Пожарная безопасность, рабочей программы учебной дисциплины.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме:

зачета.

Паспорт оценочных средств

| № | Наименование учебной дисциплины | Тип контроля | Формы контроля | Средства контроля |
|----|---------------------------------|---------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1. | ОУП.06 Физическая культура | - | Зачетное занятие за I учебный семестр | Перечень физических нормативов |
| 2. | ОУП.06 Физическая культура | Промежуточный | Дифф. зачет за II учебный семестр | Перечень физических нормативов |

Промежуточная аттестация в форме зачетного занятия проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Для юношей

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | |
|----------|--|------------------|-----------------|----------------------------|
| | | Оценка «отлично» | Оценка «хорошо» | Оценка «удовлетворительно» |
| 1 | бег на 60 м (с) | 7,9 | 8,4 | 9,0 |
| | или бег на 100 м (с) | 13,2 | 14,1 | 14,8 |
| 2 | бег на 3000 м (мин, с) | 12.20 | 14.10 | 15.20 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 12 | 8 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 34 | 19 | 14 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 43 | 32 | 25 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +13 | +8 | +6 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,0 | 7,6 | 7,9 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 235 | 213 | 192 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 51 | 41 | 35 |

Для девушек

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | |
|----------|--|---------------------|--------------------|-------------------------------|
| | | Оценка «отлично» | Оценка «хорошо» | Оценка «удовлетворительно» |
| 1 | бег на 60 м (с) | 9,2 | 9,9 | 10,7 |
| | или бег на 100 м (с) | 15,8 | 16,9 | 17,7 |
| 2 | бег на 2000 м (мин, с) | 9.45 | 11.10 | 12.25 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см (количество раз) | 20 | 14 | 10 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 17 | 12 | 8 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +16 | +9 | +7 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,2 | 8,7 | 9,0 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 188 | 173 | 157 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 45 | 37 | 32 |

Критерии оценивания:

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов) с оценкой «отлично»;

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении 7 испытаний с оценкой «хорошо»;

Оценка «Удовлетворительно» – при 7 испытаний с оценкой «удовлетворительно»;

Оценка «Неудовлетворительно» – менее 4 испытаний.

Задания для подготовки к зачетному занятию по дисциплине ОУП.06 Физическая культура для студентов специальности 20.02.04 Пожарная безопасность 1 курс, I

семестр

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Наименование тем | Кол-во часов | Норматив | Уровень трудности |
|--|--|--------------|----------------------|-------------------|
| Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы физической культуры и здорового образа | Тема 1. Современные состояния физической культуры и спорта | 22 ч. | Нормативы «ВФСК» ГТО | 2 |
| | Тема 2. Здоровье и здоровый образ | 16 ч. | Подтягивание | 3 |
| | | | Прыжки в | 2 |

| | | | | |
|---|--|-------|--|---|
| человека. Уметь: выполнять упражнения в соответствии с техническими правилами. | жизни | | длину с места | |
| | Тема 3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 12 ч. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 2 |

**Задания для подготовки к дифф. зачету промежуточной аттестации
по дисциплине ОУП.06 Физическая культура
для студентов специальности 20.02.04 Пожарная безопасность 1 курс, 2**

семестр

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Наименование тем | Кол-во часов | Норматив | Уровень трудности |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы физической культуры и здорового образа человека. Уметь: выполнять упражнения в соответствии с техническими правилами. | Тема 1.Гимнастика | 12 ч. | Отжимания на брусьях | 3 |
| | Тема 2. Баскетбол | 8 ч. | Бросок мяча в кольцо | |
| | Тема 3. Футбол | 14 ч. | Скакалка | 3 |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
1 курс, II семестр**

| Вид упражнений | Юноши | | | Оценки | | | Девушки | | |
|--|-------|-------|-------|--------|------|------|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м. (сек.) | 7,8 | 8,4 | 9,0 | 8,8 | 9,5 | 10,4 | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,2 | 14,0 | 14,8 | | | | | | |
| Бег 1000 м. (мин. сек.) | 3,30 | 3,45 | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 4,50 | | | |
| Бег 2000 м. (мин. сек.) | - | - | - | 8,00 | 8,20 | 8,50 | | | |
| Бег 3000 м. (мин. сек.) | 12,30 | 13,30 | 14,30 | - | - | - | | | |
| Прыжок в длину с разбега (см.) | 4,50 | 4,30 | 4,10 | 3,50 | 3,25 | 3,00 | | | |
| Подтягивание (раз) | 16 | 15 | 14 | - | - | - | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 16 | 14 | 12 | | | |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|---------|---------|---------|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз) | 55 | 48 | 41 | 50 | 43 | 36 |
| Отжимания на гимнастических брусьях (раз) | 20 | 17 | 14 | - | - | - |
| Прыжки через гимнастическую скамью (1 мин. раз) | 71 | 66 | 61 | 45 | 38 | 31 |
| Прыжки на скакалке (1 мин. раз) | 140 | 110 | 90 | 140 | 120 | 100 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 225 | 210 | 195 | 185 | 170 |
| Челночный бег 10*10 м. (сек.) | 25,5 | 26,0 | 26,5 | - | - | - |
| Челночный бег 5*10 м. (сек.) | - | - | - | 14,0 | 14,5 | 15,0 |
| Отжимание от пола | 50 | 43 | 37 | 25 | 20 | 15 |
| Челночный бег с отягощением (сек.) | 50,99 | 52,99 | 54,99 | 1.00,99 | 1.02,99 | 1.04,99 |
| Рывок гири 16 кг (раз) | 44 | 38 | 32 | - | - | - |
| Русские махи гирей 16 кг (раз) | - | - | - | 36 | 31 | 25 |

Критерии оценивания:

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл не менее 4,5;

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 3,5 – 4,4;

Оценка «Удовлетворительно» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 2,8 – 3,4;

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл менее 2,8.