

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева)

*Филиал Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
в г. Знаменске Астраханской области*

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Е.А. Мацуй
«13» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой педагогики,
психологии и гуманитарных дисциплин
Б.В. Рыкова
«13» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

Физическая культура

Составитель	Писарева В.Н., преподаватель
Наименование специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Профиль подготовки	
Квалификация выпускника	юрист
Форма обучения	заочная
Год приема (курс)	2023 (1 курс)

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной части общеобразовательного цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие результаты:

личностные:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

метапредметные:

МПР 1. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

МПР 2. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды 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; 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.

МПР 3. У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

МПР 4. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

МПР 5. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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;
- МПР 6. У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:**
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
 - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
 - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
 - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - признавать свое право и право других на ошибку;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

МПР 7. У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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 вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

предметные:

ПР 1. умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);

ПР 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 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;

ПР 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ЗФО
Объем дисциплины в академических часах	62
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	4
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	4
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	
- консультация	
- промежуточная аттестация по дисциплине	
- индивидуальный проект	
Самостоятельная работа обучающихся	58
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	дифференцированный зачет, 1 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды личностных результатов (УУД), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития выносливости Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м. Тактика бега на средние и длинные дистанции.	5	2-3 ЛР 7, ЛР 8

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде «на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражению на дистанции 200,400м. Тактика бега		ЛР 7
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Самостоятельная работа доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	3	ЛР 1–6
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	ЛР 4–8
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Самостоятельная работа реферат Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м. История развития легкой атлетики в нашей стране.	3	ЛР 1–3
Раздел 2. Спортивная гимнастика			

Тема 2.1. Техника выполнения опорного прыжка	Самостоятельная работа Составление комплекса УТГ Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	3	ЛР 1–7
Тема 2.2. Техника выполнения акробатических упражнений в парах Урок мужества «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен»	Самостоятельная работа тест Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	3	ЛР 7
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			
Тема 3.1 Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений, изучение темы Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой»	3	ЛР 1–8
Тема 3.2 Тренировка мышц спины, бедра	Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	3	ЛР 4

Тема 3.3. Тренировка мышц живота, голени	Самостоятельная работа написание тематического доклада на проблемную тему «Ожирение» Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	3	ЛР 6
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе	Самостоятельная работа доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	3	ЛР 5–7
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Самостоятельная работа: Составление комплекса специальных упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	3	ЛР 5–8
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Самостоятельная работа совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	3	ЛР 5–8

	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения		
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Самостоятельная работа совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	3	ЛР 5–8
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.1 Техника владения мячом	Самостоятельная работа: Изучение основных правил по волейболу, составление комплекса упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	3	ЛР 1–8
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Самостоятельная работа: доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	3	ЛР 1–8
Тема 5.3. Тактика нападения	Самостоятельная работа: доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	3	ЛР 1–5

	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.		
Тема 5.4. Тактика защиты	Самостоятельная работа: реферат Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	3	ЛР 5–8
	Самостоятельная работа контрольная работа по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Основные правила соревнований по волейболу		
Раздел 6			
Кроссовая подготовка			
Тема 6.1 Техника кроссового бега	Самостоятельная работа: доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	3	ЛР 7
Тема 6.2 Техника и тактика кроссового бега	Самостоятельная работа Подготовка к контрольной работе Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование	3	ЛР 8
ВСЕГО:		62	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– Стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16,24,32 кг., гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, секундомеры. мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

– Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1.Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>.

2.Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.

3.Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2020. – 231с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2021. – 356с.

3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2020. – 231с.

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по

основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 270 с.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва – М., 2020. – 356с.

6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2020. – 245с.

7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. –Тюмень, 2019. – 356с.

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. – Кострома, 2021. – 521с.

Российские журналы

1. Физическая культура в школе
2. Адаптивная физическая культура
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1.Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.

2.Электронный каталог «Научные журналы АГУ»:

<http://journal.asu.edu.ru>.

3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.

4. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.	– Владение знаниями и способами по контролю своего физического развития и физической подготовленности.	Устный опрос
Перечень умений , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику. – профессиональных заболеваний и вредных привычек. – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического	– Анализируют факторы, от которых зависит здоровье, приводят доказательства пользы оздоровительных систем, раскрывают негативное воздействие от вредных привычек. – Владение знаниями по основным особенностям	– Письменный опрос – Устный опрос – Практическая проверочная работа, игровая, соревновательная технология

развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения. – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. – практически использовать приемы самомассажа и релаксации. – практически использовать приемы защиты и самообороны. – составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности. – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. – владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО). – самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного	физического и психического развития. – Раскрывают понятие «физическая культура», описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на уроках физической культурой. – Ищут информацию и составляют комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, с дальнейшим выполнением. – Ищут информацию и составляют комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания. – Способность выполнять без ошибок технические и тактические приемы базовых видов спорта. – Способность применять самомассаж, техника и способы приема. – Способность применять приемы защиты и самообороны. – Правильно составить комплекс различной направленности, провести с группой.	–Здоровьесберегающая технология –Практическая проверочная работа
---	---	--

досуга. — выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования. — проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга. — выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. — выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "готов к труду и обороне" (ГТО). — осуществлять судейство в избранном виде спорта — составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.		
--	--	--

При необходимости рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)
Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Е.А. Мацуй
«13» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
Громова Н.В.
«13» мая 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебного предмета

Физическая культура

Составитель	Приймак Д.А., преподаватель СПО
Наименование специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Профиль подготовки	
Квалификация выпускника	юрист
Форма обучения	заочная
Год приема (курс)	2025 (1 курс)

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебного предмета**

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебного предмета: История.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебного предмета.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебного предмета		
	Практический опыт	Умения	Знания
ЛР 1-4	- составление и проведение с группой комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики.	- осознавать себя гражданином и защитником великой страны; - формировать в сетевой среде личностный и профессиональный конструктивного «цифровой след».	- норм правопорядка; -идеалов гражданского общества; - прав и свобод граждан России.
ЛР 5-8	- осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта; выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО.	- демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине; - проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	- приоритетной ценности личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта (только для учебной дисциплины), умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ПО 1. составление и проведение с группой комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики	Доклад	Дифференцированный зачет
ПО 2. осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта	Доклад	
ПО 3. выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО.	Тестирование	
У1. использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование	
3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Тестирование	

4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебного предмета

4.1. Контрольные задания для текущего контроля

Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений в ходе освоения учебной дисциплины

Примерный перечень тем докладов (презентаций)

1. Прикладные упражнения в гимнастике.
2. Правила игры в футболе.
3. Современные оздоровительные системы.
4. О Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
5. Достижения российских спортсменов в спортивной гимнастике.
6. Влияние лыжного спорта на организм занимающихся.
7. Судейская практика в футболе.
8. Современные техники закаливания.
9. Оборонительные техники.
10. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
11. История Олимпийских игр.
12. Первая помощь при травмах.
13. Спортивная подготовка в рядах вооруженных сил.
14. Приемы освобождения от захватов.
15. Техники растяжки.
16. История футбола.
17. Антидопинговый контроль.
18. Ритмичность в тренировках.
19. Значение зимних видов спорта в системе физической подготовки оперативного работника.
20. Приемы нейтрализации, обездвиживания и контроля.
21. Правила игры в волейбол.

Примерный перечень вопросов для теста

Физическая культура — это...

- а) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- + в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

1. Спорт (в широком понимании) – это...

- + а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
- б) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- в) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

2. Двигательная активность – это...

- а) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;
- б) активная жизненная позиция;
- + в) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;
- г) качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

3. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:

- а) самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- б) группы здоровья и группы общей физической подготовки; в) спортивные секции по видам спорта;
- + г) во всех перечисленных.

4. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- + а) принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- в) принцип последовательности.

5. Что понимают под физическим развитием?

- а) физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость);
- б) мышцы, которыми человек может управлять;
- + в) уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

6. Основным средством физического воспитания являются:

- а) учебные и самостоятельные занятия;
- + б) физические упражнения;
- в) тренажеры и оборудование;
- г) спортивный инвентарь.

7. Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?

- + а) оказывает;
- б) не оказывает;
- в) оказывает влияние на снижение эффективности труда;
- г) оказывает только в определенном виде деятельности.

8. К основным средствам физической подготовки относятся:

- + а) физические упражнения в физической культуре и спорте;
- б) специализированная психическая подготовка;
- в) закаливание, специальная гигиена;
- г) восстановительные процедуры (массаж, сауна и др.).

9. Дополнительными средствами физической подготовки являются:

- а) самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- б) физические упражнения в физической культуре и спорте;
- + в) физические упражнения, применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности;
- г) закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка.

10. Перечислите основные физические качества:

- а) скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;
- + б) быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);
- г) двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- + б) гибкостью;
- в) растяжкой.

12. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это...

- + а) сила;
- б) выносливость
- в) быстрота;
- г) ловкость.

13. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):

- а) возможность функциональных систем организма;
- + б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

14. Одной из задач ОФП является:

- + а) всестороннее и гармоничное развитие человека;
- б) достижение высоких спортивных результатов;

в) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии.

15. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- + в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

16. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:

- + а) акробатика, спортивная и художественная гимнастика;
- б) баскетбол, гандбол, волейбол;
- в) легкая атлетика;
- г) велосипедный спорт.

17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:

- а) тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- б) автоспорт, конный спорт;
- в) футбол, баскетбол;
- + г) легкоатлетический бег, конькобежный спорт.

18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:

- + а) тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- б) фигурное катание;
- в) плавание, прыжки в воду;
- г) настольный теннис, бадминтон.

19. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:

- а) плавание, прыжки в воду;
- б) тяжелая атлетика;
- в) конькобежный спорт, фигурное катание;
- + г) бокс, фехтование, спортивная борьба.

20. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- а) баскетбол;
- + б) фигурное катание, художественная гимнастика;
- в) велосипедный спорт.

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:

- + а) плавание;
- б) фехтование;
- в) дартс;
- г) прыжки в воду.

22. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) скоростной силы;
- б) техники движений;

- + в) координации движений;
- г) быстроты реакции.

23. *С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?*

- а) лыжная гонка на 5 километров;
- +б) бег на 100 метров;
- в) 12-ти минутный бег;
- г) плавание 800 метров.

24. *Что означает термин «исходное положение»?*

- + а) положение, из которого выполняются упражнения;
- б) вертикальное положение тела;
- в) положение, которым заканчивают упражнение.

25. *Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?*

- + а) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- б) упражнения «на выносливость»;
- в) силовые упражнения, упражнения «на гибкость»;
- г) скоростные упражнения, упражнения «на внимание».

26. *Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...*

- + а) по 8-16 циклов движений в серии;
- б) по 10 циклов в 4 серии;
- в) до появления болевых ощущений;
- г) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.

27. *Для решения каких задач используется игровой метод?*

- а) совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств;
- б) обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- + в) совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

28. *Для решения каких задач используется соревновательный метод?*

- а) совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность;
- б) обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- + в) совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств.

29. *Основными элементами здорового образа жизни выступают:*

- а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

б) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;

+ в) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

30. *Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*

+ а) климат, погода, экологическая обстановка;

б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

в) система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявления ранних признаков нарушения здоровья.

31. *Закаливание – это...*

а) эффективное средство восстановления работоспособности;

б) температурное и механическое воздействие на организм;

+ в) важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

32. *Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?*

+ а) должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим;

б) должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями;

в) должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды;

г) должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

33. *Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*

а) генетика человека;

б) состояние окружающей среды;

+ в) образ жизни.

34. *Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:*

+ а) выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке;

б) заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки;

в) заниматься в спортивных секциях

г) во всех перечисленных.

35. *Перечислите формы самостоятельных занятий:*

а) укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития;

+ б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

в) активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности.

36. *Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями*

следует выбрать для развития силы?

- а) ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- б) тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- + в) тренировочные занятия 3 раза в неделю.

37. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

- а) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;
- + б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;
- в) профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.

38. Что является основными задачами самоконтроля?

- + а) осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания;
- б) контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- в) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов.

39. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:

- а) 80-90 уд/мин;
- + б) 120-125 уд/мин;
- в) 160-180 уд/мин.

40. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

- + а) 60-80;
- б) 80-90;
- в) 90-100;
- г) 100-110.

41. Где рекомендуется измерять пульс?

- + а) в области шеи, на запястье;
- б) в височной области;
- в) на животе;
- г) под коленкой.

42. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?

- а) 90/50;
- + б) 120/80;
- в) 120/100;
- г) 140/90.

43. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) долгое пребывание в положении сидя за партой;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) привычка носить сумку на одном плече;
- + г) слабость мышц спины.

44. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- а) скоростных упражнениях;
- + б) упражнениях «на гибкость»;
- в) силовых упражнениях;
- г) упражнениях на «выносливость».

45. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- а) правильное выполнение упражнений;
- б) навыки знаний физических упражнений без травм;
- + в) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи.

46. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- + а) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь;
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- г) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье.

47. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- а) бинт;
- б) йод;
- в) вату;
- + г) жгут.

48. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- + а) лежащее, ноги приподняты;
- б) лежащее, голова приподнята;
- в) сидящее, руки в стороны;
- г) верного ответа нет.

49. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- а) остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности;
- б) теплые ванночки, компресс;
- + в) покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу;
- г) положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут.

50. К мотивационным ценностям физической культуры относятся:

- а) ценность повышения уровня здоровья
- + б) ценности, связанные с содержанием и процессом занятия физической культурой (формы и методы обучения двигательным действиям, методы развития физических

качеств, формы организации занятий и т.д.).

в) ценность саморазвития

г) ценность подготовки к профессиональной деятельности

51. *Что включает в себя теоретические знания, определяющие кругозор личности во сфере физической культуры?*

а) знание истории развития физической культуры

б) навыки эффективного выполнения физических упражнений

+ в) закономерности работы организма в двигательной деятельности

г) направленность оценок и взглядов личной сферы в физической культуре

52. *Что входит в психолого-значимые мотивы к занятиям физической культурой?*

а) улучшение внешнего вида за счет физических упражнений

б) найти сподвижников к занятиям спортом

+ в) физические упражнения благотворно влияют на психологическое состояние человека

г) развитие личностных навыков в занятиях спортом и физической культурой

53. *Что является компонентом для успешного выполнения любой деятельности во сфере физической культуры?*

а) вознаграждение

+ б) мотивация

в) здоровый сон

г) правильное питание

54. *Что отражает мотивационно-ценностный компонент физической культуры?*

а) положительное эмоциональное отношение к физической культуре

+ б) познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры

в) нацеленность на здоровый образ жизни

г) физическое совершенствование

55. *Какие существуют виды контроля за эффективностью тренировочных занятий?*

+ а) этапный

+ б) оперативный

в) контрольный

+ г) текущий

56. *Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?*

+ а) образовательная

б) рекреационная

+ в) воспитательная

+ г) здоровительная

57. *Что представляет собой организм человека?*

а) функциональная система частей и систем

б) сложно организованная система тесно связанных элементов

+ в) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем)

г) множество элементов, связанных в системе

58. *Основными средствами развития силовых способностей являются:*

+ а) упражнения с внешним сопротивлением

- + б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- + в) изометрические упражнения

59. *Что является основой самообороны?*

- а) уметь драться
- + б) законность ответных действий
- в) если ты прав, то можешь делать с преступником все что угодно
- г) каждый вправе защищать свои права и свободы способами, не запрещенными законом

60. *Какие виды единоборств наиболее подходят для самообороны?*

- а) гиревой спорт
- б) армрестлинг
- в) бокс
- + г) боевое самбо

61. *К основным физическим приемам самообороны без оружия относятся:*

- а) избежать контакта
- + б) удары
- в) маскировка
- г) умение стрелять
- + д) броски

62. *При удушении противника происходит перекрытие:*

- + а) дыхательных путей
- б) сенсорных точек
- в) нервных путей
- г) кровеносных сосудов
- д) вестибулярного аппарата

63. *На каких принципах основаны болевые приемы?*

- а) выкручивание сустава
- + б) удары в болевые точки
- в) сдавливание мягких тканей
- г) сгибание сустава в направлении противоположном естественному сгибу

64. *Что является нарушением антидопинговых правил?*

- + а) наличие запрещенной субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- + б) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- в) предоставления спортсменом информации о своём местонахождении в установленном порядке
- + г) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля

65. *Самооборона – это:*

- а) целенаправленный и систематический процесс подготовки к рукопашному бою;
- б) процесс овладения знаниями области права и законодательства для эффективной самозащиты в суде;
- + в) целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных

действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства;
г) процесс обезвреживания нападающего.

66. В статье 45 Конституции РФ указано:

- а) гражданин РФ обязан защищать себя и окружающих;
- б) гражданин РФ не обязан защищать себя и окружающих;
- в) закон не предписывает четкие границы самообороны;
- + г) каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом.

67. Статья 37 УК РФ называется:

- а) самооборона и самозащита граждан;
- + б) необходимая оборона;
- в) ответственность за нарушение пределов самообороны;
- г) границы самообороны.

68. Статьей 14 ГК РФ предусмотрено:

- а) граждане РФ обязаны защищать свои гражданские права;
- б) граждане РФ не обязаны защищать свои гражданские права;
- + в) способы самозащиты должны быть соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения;
- г) способы самозащиты могут быть не соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения.

69. Если самооборона была спланирована и реализована как благоприятный предлог для сведения счетов, для мести, как провокация, то это:

- + а) не является необходимой обороной;
- б) все равно является необходимой обороной;
- в) не прописано;
- г) неизвестно.

70. Психологическая готовность к самообороне – это:

- а) бесстрашие само обороняющегося;
- + б) внутреннее состояние человека, отражающее уровень его готовности к противодействию отрицательным факторам нападения;
- в) готовность к самообороне;
- г) спокойствие и уравновешенность в любой ситуации.

71. Что означает ступор?

- + а) психологическое состояние, при котором реакция замедляется;
- б) психологическое состояние, при котором реакция быстрая;
- в) бессознательное состояние;
- г) замешательство.

72. Доврачебная помощь пострадавшему – это:

- а) целенаправленный медицинский акт оказания помощи пострадавшему;
- + б) комплекс неотложных мероприятий по оказанию помощи пострадавшему человеку, направленных на поддержание его жизни и здоровья до оказания квалифицированной медицинской помощи;
- в) перенести пострадавшего в безопасное место и вызвать скорую медицинскую помощь;
- г) спасти жизнь пострадавшему.

4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации

Комплект заданий для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины. Демонстрация практических навыков.

Тест по легкой атлетике и общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
3	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
4	Бег 2000 м (дев.)/3000 м(юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
5	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
6	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
8	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
9	Поднимание(сед) опускание туловища и пол. лёжа на спине (кол раз)	60	50	40	30	20					
10	Поднимание ног до касания перекладины (в висе)(кол. раз)						10	7	5	3	2
11	Наклон вперед	25	20	15	12	8					
12	Сгибание и разгибание рук вупоре лёжа наполу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой или левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	

Бросок по кольцу с двухшагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке

Нормативы по гимнастике

Баллы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату в 2 приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусьях; брусьях Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на низкой перекладине	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-
Комбинация из 3-4 акробатических элементов	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками

Критерии оценки (в баллах) текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
пятибалльная	зачет	
«Отлично» - 5 баллов		Показывает высокий уровень освоения результатов, т.е.: — демонстрирует глубокое и прочное освоение материала; — исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; — правильно формирует определения; — демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; — умеет делать выводы по излагаемому материалу.
		Показывает достаточный уровень освоения результатов, т.е.: — демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений; — достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал; — демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе; — умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	Показывает пороговый уровень освоения результатов, т.е.: — демонстрирует общее знание изучаемого материала; — испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы; — знает основную рекомендуемую литературу; — умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	Ставится в случае: — незнания значительной части программного материала; — не владения понятийным аппаратом дисциплины; — допущения существенных ошибок при изложении учебного материала; — неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; — неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Критерии оценки тестовых заданий

Процент выполненных тестовых заданий	Оценка
до 50%	неудовлетворительно
50-69%	удовлетворительно
70-84%	хорошо
85-100%	отлично

Оценочные средства с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
1.	Задание открытого типа	Укажите, какие знания (практические или философские) определяют кругозор личности в сфере физической культуры	практические	3 мин
2.	Задание закрытого типа	Определите соответствие характеристики базовых факторов «Я-хочу», «Я-могу», «Я-надо» в профессиональном самоопределении и становлении 1. «Хочу» 2. «Могу» 3. «Надо» а) желания, интересы, склонности личности б) потребности рынка труда, обязанности человека перед обществом, людьми, семьёй и т. д. в) человеческие возможности (физиологические и психологические, образовательные ресурсы личности)	1- а 2- в 3 - б	3 мин
3.	Задание закрытого типа	Определите последовательность этапов развития личности а) Молодость б) Юность в) Зрелость	1- б 2- а 3 - в	5 мин
4.	Задание открытого типа	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени называется	работоспособность	2 мин
5.	Задание закрытого типа	Определите последовательность иерархии преобладающих мотивов к занятиям физической культурой в процессе профессионального обучения а) Социальные мотивы б) Профессиональные мотивы в) Оздоровительные мотивы	1 - б 2 - в 3 - а	2 мин
6.	Задание открытого типа	Укажите, что является эстетическим	улучшение внешнего вида	2 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		мотивом к занятию физической культурой		
7.	Задание закрытого типа	Определите соответствие понятий и их определений 1. Коммуникативные мотивы 2. Творческие мотивы 3. Профессионально-ориентированные мотивы а) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений в) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.	1-б 2-в 3-а	2 мин
8.	Задание закрытого типа	Определите соответствие понятий и их определений 1. Гипокинезия 2. Адаптация 3. Гиподинамия а) способность организма приспосабливаться кменяющимся условиям внешней среды б) недостаточная двигательная активность организма в) совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, тренированность	1- в 2- а 3 - б	2 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		сердечно-сосудистой системы и т.д.).		
9.	Задание открытого типа	Укажите, чем является особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности	мотивация к физической активности	4 мин
10.	Задание открытого типа	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени называется	работоспособность	4 мин