

Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»  
(АНО ПО «ПТЭИТ»)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»

Ш.М.Исаев  
«31» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**


Специальность 33.02.01 Фармация  
Квалификация - фармацевт


г.Пятигорск,2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 449 от 13 июля 2021 г.

**Организация-разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Мимбулатова А. М., преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА  
отделением **медицинских**  
дисциплин  
Протокол №9 от 24.05.2024г.  
Зав.отделением  
 Мимбулатова А.М.

СОГЛАСОВАНА  
на заседании УМС  
Протокол № 6 от 30.05.2024  
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Мкртчян А.А. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОКЗ1	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	136
в т.ч. в форме практической подготовки	134
в том числе:	
Практические занятия	134
Самостоятельная работа <sup>32</sup>	-
Промежуточная аттестация	2

<sup>31</sup> Могут быть приведены коды личностных результатов реализации программы воспитания в соответствии с Приложением 3 ПООП.

<sup>32</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2	
	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

<sup>1</sup> Могут быть приведены коды личностных результатов реализации программы воспитания в соответствии с Приложением 3 ПООП.

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
Бег на средние дистанции.	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Прыжок в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростносиловых качеств.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест) Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №7-8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	4	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов.	2	

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		20	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №11. Совершенствование передач.	2	
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,



подачи.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №12. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №15. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №16. Блокирование.	2	
Тема 2.8.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
Совершенствование техники постановки блока.	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №17. Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №18-19. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1.  Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,  ОК 12
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №20-21. Упражнение в паре с партнером.	4	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,
Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие №22-23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №24-25. Упражнения на гимнастических ковриках.	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		34	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,
Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №26-27. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	4	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,
Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		ОК 04, ОК 08, ОК 12

	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №28-29. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	4	
Тема 4.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №30-31. Техника подъемов, спуски с гор.	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №32-33. Совершенствование техники подъемов, спусков.	4	
Тема 4.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,

	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №34-35. Обучение технике поворотов.	4	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала		ПК 1.11,
Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.	4	ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №36-37. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	4	
Тема 4.7.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Обучение коньковому ходу.	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №38-39. Обучение коньковому ходу.	4	
Тема 4.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №40-41. Совершенствование конькового хода.	4	
Тема 4.9.	Содержание учебного материала	2	
Выполнение контрольных нормативов.	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №42. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 5. Плавание.		18	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №43. Техника безопасности на воде.	2	
Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №44. Обучение технике движения ног.	2	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,



Обучение технике движения рук.	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	Практическое занятие №45. Обучение технике движения рук.	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Содержание учебного материала	4	
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	В том числе практических занятий	4	
Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом».	Практическое занятие №46-47. Обучение технике плавания «кролем».	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Содержание учебного материала	4	
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	В том числе практических занятий	4	
Тема 5.6. Обучение старту пловца.	Практическое занятие №48-49. Обучение технике плавания «брассом».	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Содержание учебного материала	2	
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №50. Обучение старту пловца.	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №51. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		16	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №52. Кроссовая подготовка	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «прессе» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №53-54. Круговая тренировка.	4	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Игра в футбол.	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №55-56. Игра в футбол	4	
Тема 6.4.  Развитие скоростносиловых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	2	ОК 12
	Практическое занятие №57. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.5.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,
Развитие выносливости. Кросс.	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №58-59. Развитие выносливости. Кросс.	4	
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		16	
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,

	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №60. Техника владения мячом.	2	
Тема 7.2.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №61. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
Тема 7.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
Техника владения мячом в движении.	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебнотренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №62. Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебнотренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №63. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №64. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
Тема 7.6.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Применение изученных приемов в учебной игре.	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №65-66. Применение изученных приемов в учебной игре	4	
Тема 7.7.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
Выполнение контрольных нормативов.	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №67. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		136	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

спортивный зал:

- тренажерный зал (мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнеса направления и ЛФК;

- электронный стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

кольца баскетбольные – 2 шт.; ворота

минифутбольные – 2 шт.; шведская стенка – 1 шт.; турник навесной – 1 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; стойка – 2 шт., мяч минифутбольный – 15 шт.;

гимнастическая палочка – 10 шт.; мяч волейбольный – 6 шт.; мяч

баскетбольный – 8 шт.; обруч

гимнастический – 12 шт.; брусья гимнастические – 1 шт., канат для лазания и перетягивания – 1 шт., конь и козел гимнастический – 2 шт., скамейки гимнастические – 4 шт., маты гимнастические – 12 шт., бревно гимнастическое – 1 шт. мячи для тенниса – 30 шт.

Тренажерный зал:

Оборудование для силовых упражнений: гантели- 12 шт., утяжелители – 10 шт., резина – 10 шт., штанги с комплектом различных отягощений -4 шт., силовые станки – 8 шт., брусья – 2 шт., турник – 1 шт.

Оборудование для занятий фитнесом: скакалки – 30 шт., гимнастические коврики- 30 шт., фитболы – 12 шт., беговая дорожка – 2 шт., эллипсоиды – 2 шт., велоэргометры – 2 шт., многофункциональный тренажер – 1 шт., обручи – 12 шт. секундомеры- 2 шт.,

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир – 1 шт., полоса препятствий – 1 шт., винтовки пневматические – 2 шт.

Технические средства обучения: музыкальный центр – 1 шт., выносные колонки – 2 шт., микрофон – 2 шт., компьютер -1 шт., телевизор – 1 шт. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. —

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].  
— URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>



9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный //

Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>2</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа	- определяет роль	- текущий контроль

<sup>2</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>	<p>физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>по темам курса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
--	--	--

<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>
--	--	---

**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»  
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 33.02.01 Фармация  
Квалификация - фармацевт

г.Пятигорск, 2024 г.

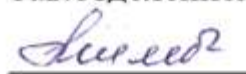
Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело


**Организация – разработчик:** АНО ПО «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Хлебников Василий Николаевич – преподаватель АНО ПО

«ПТЭИТ»

РАССМОТРЕН  
отделением медицинских  
дисциплин  
Протокол №9 от 24.05.2024г.  
Зав.отделением

 Мимбулатова А.М.

СОГЛАСОВАН  
на заседании УМС  
Протокол № 6 от 30.05.2024  
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Мкртчян А.А. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

Особое значение учебная дисциплина СГСЭ.04 Адаптивная физическая культура имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК 06., ОК 08., ПК 3.2., ПК 4.6.

Дисциплина СГСЭ.04 Адаптивная физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению</li> </ul>	основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---	--

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27 в соответствии с Программой воспитания обучающихся колледжа по специальности 33.02.01 Фармация.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i>  основ здорового образа жизни;  - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методикопрактических и учебнотренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурноспортивной деятельности студента. Тестирование Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</p>

<p>умения</p> <p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>выполнение нормативов общей физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация -</p>
--	--	--



<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, 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; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>дифференцированный зачет</p>
---	--	---------------------------------

Оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- не персонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение; -портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.

### 3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Результаты обучения (освоенные знания, усвоенные умения)	ПК, ОК	Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
<p>Знания:</p> <p>основ здорового образа жизни;</p> <p>-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Умения:</p> <p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной</p>	<p>ПК 3.2.</p> <p>ПК 4.6.</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 08.</p>	<p>Тема 1. Лёгкая атлетика.</p> <p>Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Тема 4. Гимнастика.</p> <p>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Контроль устных ответов.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p>	<p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>

<p>и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>			<p>Выполнение практических заданий</p>	
--	--	--	--	--

### **Зачётные требования и обязанности студентов.**

Программой предусмотрена сдача студентами дифференцированных зачётов по физической культуре. Дифференцированный зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в колледже и между колледжами;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической подготовкой;

иметь правильно подобранный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятия.

### **Контрольные нормативы по предмету «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

#### **1 курс**

	Упражнения	Оценки	
		Юноши	Девушки

		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>1</b>	Бег на дистанцию 30 метров	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
<b>2</b>	Челночный бег 3x10 метров	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
<b>3</b>	6-ти минутный бег	1250	1350	1500	1050	1200	1300
<b>4</b>	Прыжки в длину с места	195	210	230	160	170	185
<b>5</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6	8	13	7	9	16
<b>6</b>	Подтягивание	9	11	14	11	13	19
<b>7</b>	Скакалка (скорость) 25сек	56	60	62	60	64	66
<b>8</b>	Скакалка (выносливость)	1.30	2.00	2.30	1.30	2.00	2.30
<b>9</b>	Отжимания от пола: юноши в упоре лёжа; девушки в упоре лёжа	27	34	42	9	11	16
<b>10</b>	Приседания на одной ноге без опоры	8	12	14	8	12	14
<b>11</b>	Нижние передачи над собой	5	10	15	5	10	15
<b>12</b>	Верхние передачи над собой	5	10	15	5	10	15
<b>13</b>	Бросок в кольцо с 3 метров (5 бросков)	1	2	3	1	2	3
<b>14</b>	Бросок по кольцу в движении (3+3)	3	4	5	2	3	4
<b>15</b>	Бросок с отскоком от щита (3+3)	3	4	5	3	4	5
<b>16</b>	Нижняя прямая подача (3 подачи)	1	2	3	1	2	3

**Контрольные нормативы по предмету «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

**2-3 курс**

Упражнения	Уровень физического развития					
	Девушки			Юноши		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв
Бег 30м (сек)	5.0	5.5	5.7	4.4	4.7	4.9
Бег 100м (сек)	16.0	17.2	17.6	13.4	14.3	14.6
Бег 500м (сек)	1.55	2.05	2.15	3.20	3.22	3.32
Кросс 2000 м (мин)	9.50	11.20	12.0	08.30	9.30	10.30
Челночный бег 3x10м (сек)	7.9	8.7	8.9	6.9	7.6	7.9
Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	240	225	210
Подтягивание на верхней перекладине (раз)	19	13	11	15	12	10
Отжимание (раз)	17	12	10	44	34	28
Подъём ног за голову из положения лёжа (раз)	14	12	10	40	35	30
Подъём корпуса из положения лёжа на спине (раз)	44	36	33	50	44	36
Прыжки со скакалкой (раз в мин)	160	145	130	150	135	120
Приседание на время 30 сек	30	25	20	35	30	25

Баскетбол Дриблинг, бросок в прыжке из 5 раз	5	4	3	5	4	3
Баскетбол Броски 10 раз	6	5	4	7	5	4
Толчок гири 16 кг	-	-	-	43	25	21
Челночный бег 10x5 метров (сек)	16.8	17.8	18.6	16.5	17.5	18.3

### **Общая физическая и спортивно – техническая подготовка.**

Студенты выполняют в каждом семестре не более 6 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая 3 обязательных в каждом втором полугодии (табл.1).

Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания самостоятельно).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл.1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в колледж и активности проведения студентов самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл.2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл.1 и приложение 1,2) не ниже, чем на одно очко.

### **Контрольные задания (упражнения, тесты) определения физической подготовленности**

**Девушки**

**Таблица 1**

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростносиловую подготовленность	5	4	3	2	1
бег 100м (сек)	16.0	17.2	17.6	17.8	18.0
2. На силовую подготовленность	5	4	3	2	1
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	44	36	33	30	22
3. На общую выносливость	5	4	3	2	1
Бег 2000м (мин/сек)	09.50	11.20	12.00	12.25	12.40

**Контрольные задания (упражнения, тесты) определения физической подготовленности.**

**Юноши**

**ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1**

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростносиловую подготовленность	5	4	3	2	1
бег 100м (сек)	13.4	14.3	14.6	14.8	15.0
2. На силовую подготовленность	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине	13	11	9	7	5



3. На общую выносливость	5	4	3	2	1
Бег 3000м (мин/сек)	12.40	14.30	15.00	15.10	15.30

**СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

Оценка контрольных заданий по общей физической, Спортивно-технической и Профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1.0	3.0	3.5

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

**Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учётом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложение 1,2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты)  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.**

**Девушки**

Вид занятия	Оценка в очках
-------------	----------------

	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160	150	140
2. Прыжки в длину или в высоту с разбега	345	300	285	280	270
3. Метание гранаты 500гр (м)	20	16	13	11	9
4. Подтягивание в висе (перекладина на высоте 100см)	19	13	11	10	9
5. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учётом специальностей среднего профессионального образования.				

### Юноши

Вид занятия	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	215	120
2. Прыжки в длину с разбега (см)	440	385	375	360	340
3. Метание гранаты 700гр (м)	35	29	27	26	15
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	12	9	7	5	3
5. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учётом специальностей среднего профессионального образования.				

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ**

	Девушки	Юноши
1. Бег 100 м	Без учёта времени	
2. Бег 2000 м (дев) Бег 3000 м (юн)	Без учёта времени	
3. Прыжок в длину с места.	На технику выполнения	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре	На технику выполнения	
5. Подтягивание на перекладине(юн)	На технику выполнения	
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	На технику выполнения	
7. Штрафной бросок в баскетболе	На технику выполнения	
8. Метание гранаты	На технику выполнения	

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Нормативы	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание	15	12	10
2. Отжимание на брусьях	12	9	7
3. Поднимание туловища за 1 минуту	50	40	36
4. Прыжок в длину с места	240	225	210

Нормативы	Девушки		
	«5»	«4»	«3»
1. Поднимание туловища 1 минута	44	36	33
2. Скакалка за 1 минуту	160	145	130
3. Наклон вперёд	16	9	7

4. Прыжок в длину с места	185	170	160
---------------------------	-----	-----	-----

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### На скоростно-силовую подготовленность

Норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	16.2	16.5	16.8	13.2	13.8	14.3

### На силовую подготовленность

Норматив	Девушки		
	«5»	«4»	«3»
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 минуту)	44	36	33

Норматив	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине	14	11	9
	15	12	10

### На общую выносливость

Норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Кросс км (дев) км (юн)	09.50	11.20	12.00	12.40	14.30	15.00

### Дополнительные задания

Норматив	Девушки		
	«5»	«4»	«3»
Подтягивание (низкая перекладина)	19	13	11

Норматив	Юноши

	«5»	«4»	«3»
Сгибание и разгибание рук на брусьях	12	9	7

### Приседания

Норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Приседания	50	35	25	60	45	35

## ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ТЕКУЩЕМ УЧЕТЕ УСПЕВАЕМОСТИ:

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, студент овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх студент проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх студент проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка «2»** - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх студент показал себя нерасторопным и неумение играть в коллективе (команде).

**Отметка «1»** - отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение.

## Контрольные нормативы по лёгкой атлетике

### Кросс 2 км (девушки)

Курс	Оценки			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1	09:50	11:20	12:00	12:30
2	09:50	11:20	12:00	12:30

3	10:50	12:20	13:10	14:00
---	-------	-------	-------	-------

**Кросс 3 км (юноши)**

Курс	Оценки			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1	12:40	14:30	15:00	15:30
2	12:40	14:30	15:00	15:30
3	12:00	13:40	14:30	15:00

**Бег 30 м (девушки)**

Курс	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
1	5.0	5.5	5.7
2	5.0	5.5	5.7
3	5.1	5.7	5.9

**Бег 30 м (юноши)**

Курс	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
1	4.4	4.7	4.9
2	4.4	4.7	4.9
3	4.3	4.5	4.8

**Бег 60 м (девушки)**

Курс	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
1	9.3	10.1	10.5
2	9.3	10.1	10.5
3	9.6	10.5	10.9

**Бег 60 м (юноши)**

Курс	Оценки		

	«5»	«4»	«3»
1	8.0	8.5	8.8
2	8.0	8.5	8.8
3	7.9	8.6	9.0

**Бег 100 м (девушки)**

Оценки		
«5»	«4»	«3»
16.0	17.2	17.6
16.0	17.2	17.6
16.4	17.4	17.8
16.4	17.4	17.8

**Бег 100 м (юноши)**

Курс	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
1	13.4	14.3	14.6
2	13.4	14.3	14.6
3	13.1	14.1	14.4

**Кросс 1000 м (девушки)**

Курс	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
1	4.50	5.20	6.10
2	4.40	5.10	6.00
3	4.30	5.00	5.50

**Кросс 1000 м (юноши)**

Курс	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
1	3.35	3.50	4.10
2	3.25	3.35	4.00
3	3.25	3.35	4.00

**Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы**

Тема 1. История физической культуры и спорта

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты

Тема 12. Современные представления о бодибилдинге

Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге

Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте

Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде

Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)

Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями

Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности

Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом

Тема 20. Адаптация и резервы организма человека

Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений

Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности

**Темы рефератов и докладов по «Физической культуре» Тема  
«Основы физической культуры и спорта».**

Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующая система.

Мышечная система.



Кровь. Кровеносная и дыхательная система.

4. Обмен веществ и энергии.

Нервная система.

Эндокринная система. Общая характеристика желез внутренней секреции. Их роль в мышечной системе.

Репродуктивная система.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Предстартовое и стартовое состояние.

Разминка.

Врабатывание.

Утомление и процессы восстановления.

Биологические ритмы.

Гипокинезия и гиподинамия.

### **Тема «Здоровый образ жизни».**

Внешняя среда:

- а) Экология;
- б) Общество;
- в) Гигиена тела.

Внутренняя среда:

- а) Питание;
- б) Курение. Его роль в развитии заболеваний;
- в) Алкоголизм;
- г) Наркомания.

Рациональный режим труда и отдыха:

- а) Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- б) Роль ритмов в жизни человека.

### **Тема «Физические качества человека».**

Сила.

Выносливость.

Гибкость.

Быстрота.

а) Скоростные способности.

Ловкость.

а) Координационные способности.

### **Тема «Основы физической и спортивной подготовки».**

Схема построения занятия.

Виды спортивной подготовки.

Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Советы для занимающихся самостоятельно:

а) утренняя гимнастика;

б) коррекция фигуры;

в) развитие общей выносливости;

г) развитие силы, атлетическая гимнастика;

д) развитие скоростно-силовых качеств;

е) ритмическая гимнастика.

### **Тема «Спорт в физическом воспитании студентов».**

Определение спортивной деятельности и спортивная классификация.

Выбор вида спорта.

### **Тема «Олимпийские игры».**

Олимпийские игры Древней Греции.

Олимпийские игры современности.

Олимпийские хартия, девиз, эмблема, флаг, священный огонь.

### **Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка».**

Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП.

Формы ППФП.

Производственная гимнастика.

### **Тема «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями».**

Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.

Закаливание.

Восстановительные средства.

Польза плавания для организма человека.

### **Тема «Организм, среда, адаптация».**

Общие представления об организме и его саморегуляции.

Внешняя и внутренняя среда организма.

Регулирующие аппараты.

Адаптация.

### **Тема «Возрастная физиология».**

Общие закономерности роста и развития организма.

Возрастная периодизация.

Физиологические особенности юношеского возраста.

### **Тема «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни».**

Общие представления о здоровье.

Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья.

Мотивация на здоровый образ жизни.

### **Тема «Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента».**

Значение двигательной активности для организма.

Функции двигательной активности.

Физическая культура и хорошая физическая форма.

Выбор программы упражнений и ее реализация.

### **Тема «Культура питания».**

Проблемы питания студента.

Сбалансированное питание.

### **Тема «Биоритмы организма человека».**

Биоритмы и их биологическое значение для организма.

Происхождение и регуляция биоритмов.

Суточный биоритм организма.

Десинхроноз и его профилактика.

### **Тема «Культура здоровья».**

Вредные привычки и факторы зависимости.

Причины наркотической и лекарственной зависимости.

Алкоголизм и его последствия на организм человека.

Наркомания и табакокурение.

### **Тема «Спортивные игры».**

Настольный теннис.

Баскетбол.

- а) Правила судейства по баскетболу;
- б) Передачи мяча в баскетболе;
- в) Основные элементы игры в баскетбол;
- г) Тактические действия в баскетболе;
- д) Современное положение баскетбола в РФ.
- е) Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.
- ж) Технические действия в баскетболе.

Волейбол.

- а) Правила игры в волейбол;
- б) Разметка площадки в волейболе;
- в) Правила судейства по волейболу;
- г) Разновидности подач в волейболе;
- д) Передача мяча двумя руками сверху;
- е) Блокирование в волейболе;
- ж) Техника верхней подачи;
- з) Разметка волейбольной площадки;
- и) Виды приёма мяча в волейболе;
- к) Подача мяча сверху;
- л) Анатомический анализ подачи.

Бадминтон.

Мини-футбол.

- а) Правила игры мини-футбол.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Спортивные игры.

### **Тема «Лёгкая атлетика».**

Эстафетный бег.

Обучение техники бега на средние дистанции.

Бег. Прыжки. Метание.

Виды легкоатлетических прыжков. 5. История развития лёгкой атлетики.

Разновидности бега в лёгкой атлетике.

Особенности проведения занятий по лёгкой атлетике.

Спринтерский бег.

Правила проведения соревнований по прыжкам.

### **Тема «Гимнастика».**

История развития гимнастики в России.

Акробатика.

Комплекс упражнений со скакалкой.

Комплекс упражнений с гантелями.

### **Тест по дисциплине «Физическая культура»**

#### **I. Задания с выбором одного правильного ответа**

**1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые: а)**

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

**Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.** а) 1, 2, 3, 4;  
б) 2, 4, 1, 3;  
в) 4, 3, 2, 1;  
г) 3, 1, 4, 2.

**Работа мышц благотворно действует, прежде всего:**

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

**Абу-Али Ибн Сина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:** а) режим сна;  
б) режим питания;  
в) спортивный режим;  
г) двигательный режим.

**Установите последовательность действий первой помощи при ранах – ввести противостолбнячную сыворотку; доставить пострадавшего в лечебное учреждение; обработать края раны перекисью водорода; остановить кровотечение; поднять поврежденную часть тела выше туловища:** а) 1, 2, 3, 4, 5.  
б) 4, 3, 5, 2, 1.  
в) 2, 3, 4, 4, 1.  
г) 5, 4, 2, 1, 3.

**Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:** а) 60 – 80 уд./мин.;  
б) 72 – 80 уд./мин;  
в) 80 – 85 уд./мин.;  
г) 85 – 90 уд./мин.

**Признаки наркотического отравления:**

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, люди распределяются на следующие медицинские группы:**

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;

- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

**С какой целью планируют режим дня:**

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

**Оздоровительный эффект в занятиях физической культуры достигается с помощью:**

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие?**

- принципа систематичности,**
- принципа разнообразности,**
- принципа постепенности,**
- принципа активности,**
- принципа индивидуальности:**

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

**Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:**

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

**К основным типам телосложения относятся:**

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

**Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки:** а) кифоз;

- б) сколиотическая осанка;
- в) гиперлордоз;
- г) круглая спина.

**Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

**При каком повреждении при оказании доврачебной помощи на больное место накладывают на 20-30 минут лёд, затем повязку:**

- а) перелом;
- б) ушиб;
- в) рана
- г) ссадина

**Какое из утверждений сформулировано некорректно:**

- а) кожа защищает от проникновения микробов;
- б) выделение потовых и сальных желез кожи препятствует возникновению кожных заболеваний;
- в) кожа принимает участие в дыхании;
- г) кожа участвует в теплообмене.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос**

1.Продолжить выражение - Движение это.....



Сколько физических качеств у человека?

Перечислите все физические качества человека:

Какое физическое качество утрачивается человеком быстрее всего?

Назовите факторы, которые влияют на развитие выносливости:

Назовите средства развития физических качеств:

При оценки результатов теста за каждый правильный ответ ставится -1 балл, за неправильный ответ-0 баллов.

Критерии оценки:

«5» -90-100% правильных ответов;

«4» -78-89% правильных ответов; «3»

-60-77% правильных ответов;

«2» -менее60 % правильных ответов.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.  
Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Первая медицинская помощь при травмах.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.

Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике

Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование

Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.

Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки

Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в

колонны по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставным шагами, по распоряжению.

Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ.

Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.

Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра

Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников сферы услуг.

Техника безопасности при занятии различными видами спорта.

Использование на практике результатов компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

## **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;

участие в дискуссиях;

выполнение проектных и иных заданий;

ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося. Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;

изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;

самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;

- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

#### **Выполнение домашнего задания**

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

Степень и уровень выполнения задания;

Аккуратность в оформлении работы; • Использование специальной литературы;

Сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **Эссе (реферат)**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

#### **Групповые и индивидуальные консультации**

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные электронные издания**

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

ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

### **Дополнительные источники**

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html> 5.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.

Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>