


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.А. ВАГНЕРА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор медико-фармацевтического
училища

 Л.Ф. Михалева

« 02 » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Направление подготовки (специальность)

34.02.01 «Сестринское дело»

Форма обучения очная

Срок освоения дисциплины 2 курс

Срок освоения ООП 1 год 10 месяцев

Медико-фармацевтическое училище

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности)
34.02.01 Сестринское дело
утвержденного Министерством просвещения РФ
«04» июля 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании
методического совета Медико–фармацевтического училища,
от «02» сентября 2024 г. Протокол № 7

Председатель методического совета _____ /Л.Ф. Михалева

Разработчики рабочей программы:

Преподаватель _____ / А.П. Зверева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей 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	<ul style="list-style-type: none">- 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

	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).	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i>		8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной	2	

² В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля	2	
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	28	
Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практические занятия № 1,2 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.

	<p>Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.</p>	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Практические занятия № 4,5 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p>	4	
	<p>Практические занятия № 6,7 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p>	2	
	<p>Практические занятия № 10,11 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность</p>	2	

	Практические занятия 13,14 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 17 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 19 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		38	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча	-	

	5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практические занятия № 20, 21 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 22, 23, 24 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 25, 26 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	
	Практические занятия № 27, 28, 29, 30 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	8	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	16	
Волейбол	1.Стойки в волейболе.	-	ОК 04, ОК 06,

	<p>2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.</p>		<p>ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	<p>Практическое занятие № 31 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,</p>
	<p>Практические занятия № 32, 33, 34 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.</p>	6	<p>ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Практические занятия № 35, 36 Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>	4	
	<p>Практические занятия № 37, 38 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>	4	
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	24	
Общие принципы техники катания на лыжах	<p>1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков</p>	-	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	

	<p>Практические занятия № 39, 40, 41 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.</p>	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	<p>Практические занятия № 42, 43, 44 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.</p>	6	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Практические занятия № 45, 46, 47 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.</p>	6	
	<p>Практические занятия № 48, 49, 50 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.</p>	6	
<i>Итоговое занятие</i>	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		<i>110/102</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. 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

2. 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.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
6. 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.
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной 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
11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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 : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей 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>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций</i> в профессиональной деятельности;</p>	<p>общей физической подготовки</p>
--	---	------------------------------------

5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование темы	Изменения и дополнения вопросов	Сущность изменений и дополнений: сокращение, увеличение часов, изменение методики	Изменения и дополнения в материальном и методическом обеспечении, контроле знаний	Утверждение на заседании методического совета Медико- фармацевтического училища: № протокола, дата, подпись и ФИО председателя методического совета
1	2	3	4	5	6


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.А. ВАГНЕРА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СГ.04 Физическая культура

34.02.01 «Сестринское дело»

Медицинская сестра / Медицинский брат

СОГЛАСОВАН
на заседании МС медико-
фармацевтического училища
«02» сентября 2024 г., протокол № 7
Председатель МС  Михалева Л.Ф.

Пермь 20__

Паспорт контрольно-оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Введение. Стартовый рейтинг			
1.	Стартовый рейтинг - сдача норм ОФП	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контрольные нормативы стартового рейтинга
Раздел 1. Легкая атлетика			
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий
3.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 1.4. Прыжок в длину с места	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий
6.	Тема 1.5. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий
7.	Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Выполнение контрольных нормативов
8.	Тема 1.7. Бег на длинные дистанции	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий
Раздел 2. Гимнастика			
9.	Тема 2.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.6	Контроль выполнения практических заданий Тесты ОФП.

Формируемые общие компетенции

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, – психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической

	<p>здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	---

Примерные вопросы для подготовки к текущему контролю по разделу программы Баскетбол. «Спортивные игры».

1. История возникновения и развития мирового баскетбола. Баскетбол России.
2. Правила игры в баскетбол Оборудование и инвентарь.
3. Технические приемы баскетбола в нападении.
4. Технические приемы баскетбола в защите.
5. Тактика нападения в баскетболе.
6. Тактика защиты в баскетболе.
7. Подвижные игры с элементами баскетбола, привести примеры.
8. Игры родственные баскетболу (мини-баскетбол, стритбол, кортбол).
9. Расстановка игроков на площадке. Амплуа игроков.
10. Правила организации и проведения соревнований.

Примерные тестовые задания

Вариант 1.

Выбери правильный ответ

1. Где и когда зародился баскетбол:
 - а) 1981 г;
 - б) 1895 г;
 - в) 1908 г;
 - г) 1964 г
2. Основные правила игры:
 - а) 3-х секунд;

- б) 8-ми секунд;
- в) 24-х секунд;
- г) 2-х шагов;
- д) 3-х шагов;
- е) 3-х метров

3. Где и когда баскетбол появился в России:

- а) 1895 г;
- б) 1901 г;
- в) 1924 г;
- г) 1956 г

Перечислить

4. Виды бросков по кольцу:

- а) двумя руками;
- б) одной рукой;
- в) одной и двумя руками: _____

5. Основные технические приемы нападающих:

а) без мяча: _____
_____;

б) с мячом: _____

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером, количество полевых игроков по от каждой команды, плюс запасных, матч начинается в центре площадки посредством. Высота кольца, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с по.

1. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок вел мяч, взял его в руки, затем снова повел -

2. Перечислить спортивные игры семейства баскетбола, указав их особенность:

а) _____

б) _____

в) _____

9. Сколько времени продолжается баскетбольный матч:

10. Сколько судей обслуживают баскетбольный матч:

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) четыре;
- д) пять.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ

1. Впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в:
 - а) 1896 г;
 - б) 1936 г;
 - в) 1948 г;
 - г) 1956 г
2. Три основных вида наказаний в баскетболе:
 - а) штрафной бросок;
 - б) свободный бросок;
 - в) удаление;
 - г) предупреждение;
 - д) технический фол
3. Год рождения Донского баскетбола:
 - а) 1908 г;
 - б) 1920 г;
 - в) 1934 г;
 - г) 1952 г

Перечислить

4. Виды передач в баскетболе:
 - а) двумя руками: _____
 - б) одной рукой: _____

5. Основные технические приемы защитников:

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером. Короткие линии площадки называются, длинные. Линия штрафного броска находится на расстоянии от лицевой линии по

центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии

. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за персональных замечаний.

7. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках -
8. Назвать тактические приемы баскетбола
 - а) в нападении: _____
 - б) в защите : _____
9. Дать определение баскетбольным терминам:

- а) «дриблинг» - _____
- б) «плеймейкер» - _____
- в) «прессинг» - _____
- г) «фол» - _____
- д) «финт» - _____

10. Сколько дополнительных пятиминуток дается для определения победителя:

- а) одна;
- б) две;
- в) три;
- г) четыре;
- д) неограниченное количество

Эталоны ответов.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ:

1. а (США, Джеймс Нейсмит);
2. а, б, в, г;
3. б (Санкт - Петербург).
4. Перечислить виды бросков по кольцу:
 - а) от груди, сверху в прыжке, снизу (в движении);
 - б) от плеча, сверху в прыжке, «крюком», снизу (в движении);
 - в) сверху - вниз, добивание (в прыжке)
5. Технические приемы нападения:
 - а) стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки, борьба за отскок;
 - б) ловля, передачи, ведение, броски в корзину, добивание (в прыжке)
6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15м**, количество полевых игроков по **5** от каждой команды, плюс **5 - 7** запасных, матч начинается в центре площадки посредством **спорного розыгрыша**. Высота кольца **3,05м**, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с **4-го по 15-ый**.
7. Двойное ведение.
8. Спортивные игры семейства баскетбола:
 - а) . Мини баскетбол - баскетбол для детей, уменьшенный размер площадки, ниже высота кольца, упрощенные правила с определенными ограничениями;
 - б) . Стритбол - игра 3x3 на одно кольцо (4-ый в запасе), игра заканчивается через 20 мин. «грязного» игрового времени, или когда одна из команд набирает 16 очков, или разница в счете составляет 8 очков;

в) . Кортбол - Кольцо крепиться к металлической стойке без щита и располагается в центре игровой площадки. Количество игроков произвольное.

9. Продолжительность матча - б.
10. Количество судей - д.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ:

1. б (XI Олимпийские игры, Берлин);
2. а, в, д;
3. б.
4. Виды передач:
 - а) . двумя руками: от груди, сверху, снизу, сбоку;
 - б) . одной рукой: от плеча, сверху («крюком»), снизу, сбоку.
5. Технические приемы защитников:

Стойки, передвижения, остановки, вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча и финты.
6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15**. Короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные - **боковыми**. Линия штрафного броска находится на расстоянии **6-ти м.** от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии **6,25м.** Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за **5** персональных замечаний.
7. Пробежка.
8. Тактические приемы баскетбола:
 - 8а - быстрый прорыв, позиционное нападение;
 - 8б - зонная система защиты, личная система защиты, смешанная защита.
9. Дать определение баскетбольным терминам:
 - а) «дриблинг» - ведение мяча одной рукой;
 - б) «плеймейкер» - разыгрывающий защитник («дирижер»);
 - в) «прессинг» - личная жесткая защита по всему полю;
 - г) «фол» - персональное замечание при грубом нарушении правил;
 - д) «финт» - обманное движение с целью освобождения от опеки
10. Дополнительные 5-ти минутки: д.

Гимнастика

Вариант 1.

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека.
2. Средства физического воспитания.
3. Средства для развития силовых способностей человека.
4. Контрольные упражнения для оценки силы.
5. Быстрота (определение), проявление быстроты.
6. Методы воспитания быстроты.
7. Контрольные упражнения для оценки быстроты.
8. Методы воспитания выносливости.
9. Гибкость (определение). Средства развития гибкости.
10. Понятие о ловкости и координационных способностях человека, методы развития ловкости.

Вариант 2.

1. Методы физического воспитания.
2. Понятие силы и силовых способностей. Абсолютная сила, относительная сила, взрывная сила.
3. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический (статический).
4. Понятие простой и сложной двигательной реакции.
5. Выносливость, ее виды.
6. Средства воспитания выносливости.
7. Контрольные упражнения для оценки выносливости.
8. Гибкость, ее виды: активная, пассивная, динамическая, статическая.
9. Методы развития гибкости, контрольные упражнения для оценки гибкости.
10. Средства развития ловкости и координационных способностей.

Эталоны ответов.

Вариант 1.

1. Физические качества человека - функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
2. Средствам физического воспитания относятся упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Физические упражнения - это двигательные действия, целенаправленно воздействующие на человека: циклические (быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде), все виды гимнастики, легкой атлетики, единоборства, спортивные и подвижные игры, тяжелая атлетика, аэробика, шейпинг и др.

Гигиенические факторы - это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним

относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное состояние мест спортивных занятий.

Оздоровительные силы природы: солнце, воздух, вода, климат (горный, морской), спец. процедуры (закаливание).

3. Для развития силы используют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.
4. Сила рук (отжимания от пола, подтягивания на перекладине); сила мышц брюшного пресса (верхний пресс - поднятие туловища, поднятие ног); сила ног (приседания на одной ноге - «пистолеты»).
5. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют три основных формы проявления быстроты: латентная (скорость двигательной реакции), скорость одиночного движения, частота движений (ритм).
6. Повторный (интервальный) - упр. с определенной частотой, переменный - чередование движений с высокой и низкой интенсивностью, соревновательный - самый эффективный.
7. Для проверки и оценки быстроты в основном применяются упр. в беге на короткие дистанции (30, 60, 100 м), тесты: прыжки на скакалке (кол. раз в мин.), шесть смешанных упоров.
8. Равномерный - продолжительная работа малой интенсивности (определяется по пульсу 130-170 уд./мин. Интервальный - повторное выполнение упр. небольшой продолжительности со строго определенными интервалами отдыха.
Для воспитания аэробной выносливости используют повторный, переменный и интервальный методы. Особняком стоит контрольный метод (соревновательный) - это однократное или многократное выполнение упр.- тестов для оценки выносливости.
9. Гибкость - это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости: упражнения на растягивание (пассивные и активные).
10. Ловкость - способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость (координация движений) зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Она индивидуальна и неповторима
Методы развития ловкости:
повторный,
непрерывный, равномерный, переменный и контрастный.

Вариант 2.

1. Методы физического воспитания - способы применения средств физического

воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности. В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса методы и средства делятся на группы: всестороннего развития, обучения технике и совершенствования в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки (воспитание волевых качеств), теоретической подготовки. Методы бывают: равномерными, переменными, повторными, контрольными, соревновательными, отягощенными, «до отказа», игровыми, круговыми.

2. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила измеряется динамометром. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп в данном движении; относительная сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса тела спортсмена; взрывная сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.

3. Метод максимальных усилий - упр. выполняются с предельными и около предельными отягощениями (80-90% от максимума); повторных усилий - упр. выполняются сериями (4-12 повторений), отягощения 30-70% от рекордного; динамических усилий - скоростно-силовые упражнения, изометрический (статический) - кратковременное напряжение мышц без изменения их длины.

4. Методические принципы и формы физического воспитания. Методические принципы - основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, наглядность). Формы физического воспитания: обязательные учебные занятия, самостоятельные занятия во внеурочное время, физические упражнения в режиме дня, учебно-тренировочные занятия в недельном цикле, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

5. Выносливость - способность человека длительно производить работу заданной интенсивности, способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую (аэробную) - способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности и специальную (анаэробную) - способность противостоять утомлению в определенном виде деятельности (бегуна, прыгуна, пловца).

6. Любые циклические виды физ. упражнений: быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Частота пульса после нагрузки -130-160 уд./мин, в период отдыха -110-120 уд./мин. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами: интенсивностью, продолжительностью, длиной интервалов отдыха, характером отдыха (активным, пассивным), числом повторений.

7. Для контроля уровня общей выносливости используют бег 2000м

у женщин и 3000м у мужчин, тест Купера - 12-ти мин. бег; Для контроля специальной силовой выносливости: отжимания (дев.), подтягивания (юн.), поднятие туловища (верхний пресс), приседания на одной ноге («пистолеты»); для контроля скоростной выносливости - прыжки на скакалке (кол. раз в мин.)

8. Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, она зависит: от строения суставов, от эластичности мышц и связок, от механизмов нервной регуляции тонуса мышц. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий; пассивная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (партнера, отягощения); динамическая гибкость - это растяжение мышц в движениях (махи); статическая гибкость (смешанная) - это растягивание определенных групп мышц, включая комплекс поз («стретчинг»), удержание и дожатие с помощью партнера.

9. Основным методом развития гибкости является повторный, т.к. мышцы малорастяжимы и разовое выполнение упражнений не эффективно. Контрольные тесты по определению гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя, «тест - шпагат» - подвижность тазобедренных суставов.

10. Средствами развития ловкости могут быть любые физические упражнения на равновесие, прыжки в длину, в высоту, подвижные и спортивные игры, единоборства, акробатика, ритмическая гимнастика, на координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо контролировать пульс (не более 160 уд./мин). Методы развития ловкости: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений. Методы контроля: метание теннисного мяча в цель, удержание равновесия (в сек.), ведение баскетбольного мяча по звуковому (зрительному) сигналу (в сек.), челночный бег (4x10м, сек.).

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Выбрать правильные варианты ответов.

1. Разминка проводится:
 - а) в вводной части учебно-тренировочного занятия;
 - б) в подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
 - в) в основной части учебно-тренировочного занятия;
 - г) в заключительной части учебно-тренировочного занятия
2. Целью разминки является:
 - а) снижение функциональной активности организма;
 - б) обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;
 - в) обеспечение специальной готовности к предстоящей деятельности;
 - г) решение наиболее значимых оздоровительных задач

3. В разминку **НЕ** включаются:
 - а) упражнения на гибкость;
 - б) дыхательные упражнения;
 - в) упражнения высокой интенсивности;
 - г) упражнения на растягивание мышц
4. Количество общеразвивающих упражнений для разминки обычно равно:
 - а) 8-10;
 - б) 18-20;
 - в) 12-16;
 - г) 6-8
5. В комплексы утренней гигиенической гимнастики **не** рекомендуется включать:
 - а) статические упражнения;
 - б) упражнения на гибкость;
 - в) упражнения на выносливость;
 - г) упражнения со значительными отягощениями
6. Цель утренней гигиенической гимнастики:
 - а) активизация функционального состояния организма к предстоящей деятельности;
 - б) повышения уровня физической подготовленности;
 - в) снижение массы тела;
 - г) предупреждение утомления, поддержание высокой работоспособности
7. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе составляет:
 - а) 10-15 мин; б) 20-30 мин; в) 40-50 мин; г) 6-10 мин
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе состоит:
 - а) из 6-8 упражнений;
 - б) из 16-18 упражнений;
 - в) из 18-20 упражнений;
 - г) из 8-15 упражнений
9. Утреннюю гимнастику рекомендуется начинать:
 - а) с водных процедур;
 - б) с упражнений на потягивание и дыхательных упражнений;
 - в) с медленного бега;
 - г) с упражнений на быстроту
10. Указать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики

- а) для мышц туловища;
- б) для всего тела;
- в) для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
- г) для мышц

Эталоны ответов.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

- 1. б;
- 2. б, в;
- 3. в;
- 4. а;
- 5. а, в, г;
- 6. а, б;
- 7. а;
- 8. г;
- 9. б;

1 в, 2 а, 3 г, 4 б.