


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

ОГСЭ.04 Физическая культура

Направление подготовки (специальность)

33.02.01 «Фармация»

Форма обучения очная


Срок освоения дисциплины 1, 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)
33.02.01 Фармация
утвержденного Министерством просвещения РФ
«13» июля 2021 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ 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 ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК ¹	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,	<ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции;- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;- выполнять различные способы передвижения на лыжах;- выполнять различные стили плавания	<ul style="list-style-type: none">- 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	138
в т.ч. в форме практической подготовки	136
в том числе:	
Практические занятия	136
<i>Самостоятельная работа²</i>	-
Промежуточная аттестация	

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 ³ , формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		34		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,	
	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			4
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.			4
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,	
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.			
	В том числе практических занятий			4
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.			4
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,	

³ Могут быть приведены коды личностных результатов реализации программы воспитания в соответствии с Приложением 3 ПООП.

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,
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	4	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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	4	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	4	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	4	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	4	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. 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	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		26	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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	4	
	Практическое занятие № 9. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	

Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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	4	
	Практическое занятие №10. Совершенствование передач.	4	
Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	4	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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	4	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике нападающего удара.	4	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Совершенствование техники нападающего удара.	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,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Блокирование.	2	
	Тема 2.8.	Содержание учебного материала	2

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,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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		
	Практическое занятие № 17. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Гимнастика.		6	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №18. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	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,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		34	
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 21-22. 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,
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 23-24. 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,
	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 № 25-26. Техника подъемов, спуски с гор.	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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 № 27-28. 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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 29-30. Обучение технике поворотов.	4	
Тема 4.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31-32. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	4	
Тема 4.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №33-34. Обучение коньковому ходу.	4	
Тема 4.8.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Совершенствование конькового хода.	Совершенствование конькового хода по дистанции.		ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 35-36. Совершенствование конькового хода.	4	
Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 5. Плавание.		14	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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 № 38. 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 № 39. Обучение технике движения ног.	2	
Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		
	В том числе практических занятий	2	

		Практическое занятие № 40. Обучение технике движения рук.	2	
Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
		Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 41. Обучение технике плавания «кролем».	2	
Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом».		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
		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	2	
		Практическое занятие № 42. Обучение технике плавания «брассом».	2	
Тема 5.6. Обучение старту пловца.		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
		Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 43. Обучение старту пловца.	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
		Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 44. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			10	
Тема 6.1.		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Кроссовая подготовка	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 45. Кроссовая подготовка	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 46. Круговая тренировка.	2	
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 47. Игра в футбол	2	
Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых 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	
	Практическое занятие № 48. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 49. Развитие выносливости. Кросс.	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		14	

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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Техника владения мячом.	2	
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 51. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	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. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 52. Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 7.4.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Техника игры вратаря, удары по воротам.	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 53. 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,
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 54. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 55. Применение изученных приемов в учебной игре	2	
Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 56. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация			
Всего:		138	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

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. 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. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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>

10. 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 ⁴	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания:</i> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя

⁴ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

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

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
1					

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

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ОГСЭ.04 Физическая культура

33.02.01 «Фармация»

Фармацевт

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 ОГСЭ.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	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контрольные нормативы стартового рейтинга
Раздел 1. Легкая атлетика			
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
3.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 1.4. Прыжок в длину с места	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
6.	Тема 1.5. Развитие скоростно - силовых качеств	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
7.	Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов
8.	Тема 1.7. Бег на длинные дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
Раздел 2. Гимнастика			
9.	Тема 2.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	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 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной

	<p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – 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 персональные 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) свех - 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 площади. 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, учебнотренировочные 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.