

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

21.02.04 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

г. Екатеринбург, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.04 Землеустройство**, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Преподаватель


(подпись)

С.А. Шестериков
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин (протокол №4 от «29» марта 2022 года)

Председатель


(подпись)

Н.А. Бусыгина
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом Уральского лесотехнического колледжа (протокол №1 от «30» марта 2022 года)

Председатель методического совета


(подпись)

М.В. Зырянова
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор


(подпись)

М.А. Пономарева
(Фамилия И.О.)

«30» марта 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ Фонд оценочных для проведения промежуточной аттестации	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с базовыми дисциплинами БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, ПОО.01 Экология, ОГСЭ.04 Физическая культура, ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включении в здоровый образ жизни, в систематическое совершенствование.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение</p>	<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в когнитивных, коммуникативных эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, информационной безопасности;</p>	<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и</p>

оказывать первую помощь;		двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
--------------------------	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	140
лекции, уроки	2
практические занятия	138
Самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	
Всего по дисциплине	210

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ разде лов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах		
		Σ по разд елу, теме	Σ по ви ду	Ч ас ы
1	2	3	4	5
1	Тема Вводное занятие	2		
	Содержание учебного материала. Лекции		2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2
2	Тема Легкая атлетика	28		
	Практические занятия		22	
	Техника безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) для развития выносливости.			2
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Обучение бегу на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.			2
	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 8-10 мин.			2
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			2
	Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места.			2
	Выполнение контрольных нормативов наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			2
	Выполнение контрольных нормативов подтягивание на высокой перекладине (за 1 мин)			2
	Выполнение контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)			2
	Выполнение контрольных нормативов поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)			2
	ОРУ в движении. Круговая тренировка по станциям.			2
	Самостоятельная работа		6	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			2
	Специально беговые легкоатлетические упражнения			2
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку			2

3.	Тема Спортивные игры.			
3.1	Волейбол.	12		
	<i>Практические занятия</i>		8	
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.			2
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Двухсторонняя игра.			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		4	
	Изучение основных правил волейбола			1
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча			1
	Совершенствование нижней и верхней подачи			1
	Совершенствование нападающего удара у стены			1
3.2	Баскетбол.	16		
	<i>Практические занятия</i>		8	
	Техника безопасности игры в баскетбол. Основные правила игры. Обучение ведению мяча.			2
	Обучение технике и перемещениям. Обучение броскам мяча.			2
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2
	Обучение ловле и перемещению после передачи мяча. Двухсторонняя игра.			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		8	
	Изучение основных правил баскетбола			2
	Совершенствование технике и перемещениям.			2
	Совершенствование технике броска в кольцо левой и правой рукой			2
	Совершенствование ловле и перемещению после передачи мяча			2
3.3	Футбол.	12		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	Техника безопасности игры в футбол. Основные правила игры. Обучение ведению мяча.			2
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		6	
	Изучение правил и безопасности игры в футбол			2
	Совершенствование выполнения ударов по мячу			2
	Жонглирование футбольным мячом			2
4.	Общая физическая подготовка	6		
	<i>Практические занятия</i>		4	

	ОРУ, упражнения в паре с партнером			2
	ОРУ, упражнения с гантелями			2
	Самостоятельная работа		2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку (конспект)			1
	Комплекс упражнений на силу (конспект)			1
	Зачет	2		
5	Тема Спортивные игры.	14		
5.1	Волейбол.			
	Практические занятия		6	
	Совершенствование верхней и нижней передачи			2
	Совершенствование технике подач по зонам			2
	Совершенствование приема мяча после подачи			2
	Самостоятельная работа		8	
	Совершенствование приема мяча снизу и сверху			3
	Совершенствование приема мяча от сетки			3
	Совершенствование нападающего удара стоя и в прыжке			2
5.2	Баскетбол.	14		
	Практические занятия		6	
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой			2
	Совершенствование передачи мяча в парах			2
	Совершенствование броска мяча с сопротивлением защитника			2
	Самостоятельная работа		8	
	Совершенствование ловле мяча от щита			2
	Стритбол. Основные правила.			2
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком			2
	Изучение тактики защиты и нападения			2
6	Тема Общая физическая подготовка	7		
	Практические занятия		6	
	ОРУ, упражнение с набивными мячами			2
	ОРУ, упражнение с эспандерами			2
	ОРУ, упражнения со скакалками			2
	Самостоятельная работа		1	
	Комплекс упражнений на пресс (конспект)			1
7	Тема Лыжная подготовка	48		
	Практические занятия		30	
	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке			2

	Обучение технике передвижения ступающим и скользящим шагом			2
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу			2
	Обучение технике передвижения двухшажным ходом			2
	Обучение технике спуска в низкой, основной и высокой стойках			2
	Обучение технике поворота переступанием на месте и в движении			2
	Обучение технике «елочкой»			2
	Обучение технике «полуелочкой»			2
	Обучение технике «лесенкой»			2
	Обучение технике торможений			2
	Обучение способов подъема в гору			2
	Переход с хода на ход			2
	Прохождение дистанции до 1,5 км (девушки) и 3 км (юноши)			2
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)			2
	Сдача нормативов по лыжной подготовке			2
	Самостоятельная работа		18	
	Изучение техники выполнения двухшажного хода (конспект)			2
	Изучение техники выполнения ступающего и скользящего шага (конспект)			2
	Изучение техники выполнения одновременного одношажного хода (конспект)			2
	Преодоление спуска в низкой, основной и высокой стойках			1
	Совершенствование технике поворота переступанием на месте и в движении			1
	Совершенствование технике «елочкой»			2
	Совершенствование технике «полуелочкой»			2
	Совершенствование технике «лесенкой»			2
	Совершенствование технике торможений			2
	Совершенствование способов подъема в гору			1
	Совершенствование переход с хода на ход			1
8	Тема Подвижные игры	6		
	Практические занятия		6	
	Вышибалы командой с использованием двух мячей			2
	Веселые старты с использованием спортивного инвентаря			2
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол)			2
9	Тема Общая физическая подготовка	10		
	Практические занятия		10	
	ОРУ, развитие физического качества «сила»			2

	ОРУ, развитие физического качества «гибкость»			2
	ОРУ, развитие физического качества «выносливость»			2
	ОРУ, развитие физического качества «быстрота»			2
	ОРУ, развитие физического качества «ловкость»			2
10	Тема Легкая атлетика	31		
	<i>Практические занятия</i>		22	
	Обучение бега с низкого старта			2
	Обучение бега с высокого старта			2
	Обучение эстафетному бегу			2
	Обучение передачи эстафетной палочки			2
	Обучение кроссовому бегу			2
	Подвижные игры на местности			2
	Сдача нормативов ГТО (прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.)			2
	Сдача нормативов ГТО (бег 100м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин))			2
	Сдача нормативов ГТО (кроссовый бег 2 км (девушки), 3 км (юноши))			2
	Сдача нормативов ГТО (челночный бег 3x10 м (с), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин))			2
	Сдача нормативов ГТО (метание спортивного снаряда 500 г. (девушки), 700 г. (юноши))			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		9	
	Игры на внимание и координацию			3
	Комплекс упражнений на пресс, выполнение планки			3
	Кроссовый бег			3
	Дифференцированный зачёт		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивные залы, стадион, лыжная база, оснащенные спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 255 с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495445>

3.2.3 Дополнительная литература

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические занятия по работе с информацией - написание и защита рефератов <p>Оценка</p> <p>подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха</p>
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в когнитивных, коммуникативных эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирование, зачет</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей 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; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; 	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов специальности

21.02.04 «Землеустройство»

Пояснительная записка

Дисциплина БД.05 «Физическая культура» реализуется на 1 курсе в течении двух семестров. Объём максимальной учебной нагрузки по дисциплине рассчитан на 210 часов, включая 140 часов на аудиторные занятия, Внеаудиторная самостоятельная работа 70 часов.

Цель промежуточной аттестации: оценка знаний и умений, практического опыта, уровня сформирования компетенций.

Результаты освоения учебной дисциплины БД.05 «Физическая культура»:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в когнитивных, коммуникативных эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включению в здоровый образ жизни, в систематическое совершенствование.

Промежуточная аттестация – первый семестр зачёт, второй семестр дифференцированный зачёт. Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов, тестирование

Содержание оценочных средств.

Тест итоговый по дисциплине.

Теоретические вопросы.

1. Олимпийское движение - это?
 - А) общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей, независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности, пола и возраста, способствующих развитию спорта.
 - Б) спортивное движение, направленное на выявление сильнейших спортсменов по различным видам спорта, проходящее один раз в 4 года.
 - В) молодежное движение, основывающееся на выявлении сильнейших спортсменов по различным видам спорта, куда приглашаются все страны Европы.
 - Г) нет верного ответа.
2. Физическая культура представляет собой:
 - А) учебную активность
 - Б) определенную часть культуры человека
 - В) культуру здорового духа и тела
 - Г) нет верного ответа
3. Древнейшей формой организации физической культуры являются:
 - А) единоборство
 - Б) охота
 - В) игры
 - Г) бега
4. Российский Олимпийский комитет был создан в
 - А) 1911 г.
 - Б) 1916 г.
 - В) 2001 г.
 - Г) 1941 г.
5. Что из нижеперечисленного относится к видам туризма в соответствии с целью поездок (выбрать несколько ответов):
 - А) рекреационный
 - Б) лечебно-оздоровительный
 - В) познавательный
 - Г) деловой
 - Д) спортивный
 - Ж) этнический
 - З) религиозный
 - И) транзитный
 - К) образовательный
6. В спортивной терминологии бегуна на короткие дистанции называют:
 - А) стаер
 - Б) спринтер
 - В) марафонец
 - Г) легкоатлет
7. Способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени – это:
 - А) скорость
 - Б) выносливость
 - В) быстрота
 - Г) ловкость

8. Что из нижеперечисленного не относится к видам легкой атлетики?
- А) прыжки
 - Б) бег
 - В) метание
 - Г) кувырок вперед
9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
- А) стрельба
 - Б) гимнастика
 - В) верховая езда
 - Г) фехтование
10. Почему Античные Олимпийские Игры назывались праздником мира?
- А) в период проведения игр прекращались войны
 - Б) игры отличались миролюбивым характером
 - В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 - Г) Олимпийские игры имели мировую славу
11. Какая Организация руководит современным олимпийским движением?
- А) Международная олимпийская академия
 - Б) Международный Олимпийский комитет
 - В) Организация объединенных наций
 - Г) Международный совет по спорту и Физической культуре
12. В каком году был образован Международный Олимпийский комитет?
- А) 1890 г.
 - Б) 1894 г.
 - В) 1896 г.
 - Г) 1984 г.
13. В каком году впервые Олимпийские игры проводились в нашей стране?
- А) 2002 г.
 - Б) 1992 г.
 - В) 1980 г.
 - Г) 2014 г.
14. Двигательное умение – это:
- А) уровень владения знаниями о движениях
 - Б) уровень владения двигательными действиями
 - В) уровень владения системой движений
 - Г) уровень владения тактической подготовкой
15. В каком городе проводились Олимпийские игры в 1980 году?
- А) Мюнхен
 - Б) Токио
 - В) Москва
 - Г) Сочи
16. Реализация цели физического воспитания решается через решение следующих задач:
- А) двигательных, воспитательных и физкультурных
 - Б) оздоровительных, двигательных, образовательных
 - В) воспитательных, оздоровительных и образовательных
 - Г) физических, развивающих и оздоровительных
17. Временное снижение работоспособности можно называть:
- А) утомление
 - Б) усталость
 - В) лень
 - Г) изношенность
18. Что является основным средством физического воспитания?
- А) урок
 - Б) тренировка
 - В) физические упражнения

Г) инвентарь

19. Какое физическое качество развивается при медленном беге на длинные дистанции?

А) быстрота

Б) выносливость

В) внимание

Г) координация

20. Назовите основные виды качеств человека:

А) координация, прыжковая выносливость, быстрота, сила

Б) ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость

В) гибкость, ловкость, выносливость, скорость, сила

Г) координация, ловкость, гибкость, сила, выносливость

21. Основной и обязательной формой физического воспитания в колледже является?

А) утренняя гимнастика

Б) физкультурная пауза

В) тренировка

Г) урок по физической культуре

22. Что определяют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физической работоспособности

Б) уровень физического развития

В) уровень физической подготовленности

Г) уровень физической воспитанности

23. Какое событие повлияло на то, что 6,7 и 8 Олимпийские игры были отменены?

А) первая и вторая мировые войны

Б) отказ от участия в играх большинства стран-участниц

В) большой скачок в использовании допинга спортсменами, в связи с этим их не допускали до игр

Г) нет верного ответа

24. Волейбол как спортивная игра появилась в конце 19 века в ...

А) США

Б) СССР

В) Англия

Г) Австралия

25. «Либеро» в волейболе – это ...

А) игрок нападения

Б) игрок защиты

В) капитан команды

Г) запасной игрок

26. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) перехода нет, у каждого игрока своя позиция

Б) против часовой стрелки

В) хаотично

Г) по часовой стрелке

27. Ошибками в волейболе считаются:

А) три удара касания, удар при поддержке «двойное касание»

Б) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

В) четыре удара касания и удар при поддержке «двойное касание»

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

28. Какое количество игроков могут одновременно находиться на волейбольной площадке?

А) 9

Б) 7

В) 8

Г) 6

29. Игра в баскетбол начинается с ...

А) с начала разминки

- Б) со свистка судьи
 - В) спорным броском в центре круга
 - Г) с начала отсчета времени игры
30. Какое количество игроков могут одновременно находиться на баскетбольной площадке?
- А) 6
 - Б) 7
 - В) 3
 - Г) 5
31. С какого расстояния пробивается «пенальти» в большом футболе?
- А) 10 м
 - Б) 11 м
 - В) 12 м
 - Г) 8 м
32. Как называют нападающего в футболе?
- А) форвард
 - Б) голкипер
 - В) хавбек
 - Г) стоппер
33. Где зародилась игра «Футбол»?
- А) США
 - Б) Россия
 - В) Норвегия
 - Г) Англия
34. Футбольный вратарь СССР, владелец «Золотого мяча» и лучший игрок Европы – это ...
- А) Акинфеев
 - Б) Яшин
 - В) Овчинников
 - Г) Никитин
35. «Королевой спорта» называют:
- А) баскетбол
 - Б) легкая атлетика
 - В) биатлон
 - Г) плавание
36. Кросс – это
- А) бег с ускорением
 - Б) бег с препятствиями
 - В) бег по пересеченной местности
 - Г) бег на 400 м на время
37. Какой лыжный ход самый скоростной?
- А) попеременно двушажный
 - Б) одновременно одношажный
 - В) одновременно бесшажный
 - Г) одновременно двушажный
38. Самая большая дистанция лыжных гонок для мужчин на Чемпионате мира:
- А) 70 км
 - Б) 100 км
 - В) 30 км
 - Г) 50 км
39. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?
- А) ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких)
 - Б) МПК (максимальное потребление кислорода)
 - В) ЧСС (частота сердечных сокращений)
 - Г) АД (артериальное давление)

40. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?
- А) массаж
 - Б) закаливание
 - В) гигиена
 - Г) нагрузка
41. Что является отличительной чертой спорта?
- А) выступление на соревнованиях
 - Б) занятия в фитнес-клубе
 - В) выполнение физических упражнений
 - Г) повышение уровня физического развития
42. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?
- А) витамин А
 - Б) витамин В
 - В) витамин С
 - Г) витамин D
43. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории
- А) задач физического воспитания
 - Б) средств физического воспитания
 - В) принципов физического воспитания
 - Г) форм физического воспитания
44. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает
- А) бег
 - Б) прыжки
 - В) борьба
 - Г) метание
45. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве
- А) красный ягуар
 - Б) античные куклы
 - В) собачка Коби
 - Г) медвежонок Миша
46. Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских игр?
- А) Людвиг Гуттман
 - Б) Алексей Дмитриевич Бутовский
 - В) Пьер де Кубертен
 - Г) Деметриус Викелас
47. Как звучит девиз Олимпийских игр?
- А) «Спорт, здоровье, радость!»
 - Б) «Дальше, выше, быстрее!»
 - В) «Быстрее, выше, сильнее!»
 - Г) «Будь всегда первым!»
48. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?
- А) основная стойка
 - Б) свободная стойка
 - В) исходное положение
 - Г) стойка ноги врозь
49. Что такое осанка?
- А) силуэт человека
 - Б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается
 - В) привычка к определённым позам
 - Г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

50. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?
- А) рациональное питание
 - Б) режим дня
 - В) закаливание
 - Г) все перечисленные
51. С каких частей тела необходимо начинать разминку?
- А) с мышц ног
 - Б) с мышц шеи
 - В) последовательность роли не играет
 - Г) с мышц брюшного пресса и спины.
52. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
- А) охладить место ушиба
 - Б) приложить тепло на место ушиба
 - В) наложить шину
 - Г) обработать место ушиба йодом
53. Что такое закаливание?
- А) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
 - Б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - В) переохлаждение или перегрев организма
 - Г) нет верного ответа
54. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований?
- А) низкий старт
 - Б) высокий старт
 - В) вид старта по желанию бегуна
 - Г) нет верного ответа
55. Пять олимпийских колец символизируют:
- А) пять принципов олимпийского движения
 - Б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
 - В) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
 - Г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
56. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?
- А) Америка
 - Б) Финляндия
 - В) Германия
 - Г) Россия
57. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
- А) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию
 - Б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
 - В) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой
 - Г) нет верного ответа
58. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
- А) физическую и интеллектуальную активность
 - Б) регулярное обращение к врачу
 - В) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, рациональное питание и закаливание
 - Г) нет верного ответа
59. Знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?
- А) Ольга Зайцева
 - Б) Елена Исинбаева
 - В) Анастасия Слущкая

Г) Кристина Петрова

60. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

А) антропометрическими показателями

Б) роста-весовыми показателями, физической подготовленностью

В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

Г) нет верного ответа

61. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

А) В. Алексеев

Б) В. Иванов

В) Н. Орлов

Г) Н. Панин-Коломенкин

62. Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

А) 1952

Б) 1956

В) 1960

Г) 2014

63. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

А) 10-12 ч.

Б) 5-7 ч.

В) 16 ч.

Г) 4-6 ч.

64. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

А) профессиональная подготовка

Б) профессионально-прикладная подготовка

В) профессионально-прикладная физическая подготовка

Г) спортивно-техническая подготовка

65. Костная система человека состоит из:

А) 150 костей

Б) 80 костей

В) 200 костей

Г) 250 костей

66. Основным источником для мышечного волокна является:

А) жиры

Б) белки

В) углеводы

Г) все вместе

67. Общее количество крови у взрослого человека:

А) 3-4 литра

Б) 4-5 литров

В) 2-3 литра

Г) 1-2 литра

68. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в покое составляет в среднем:

А) 70 уд/мин

Б) 60 уд/мин

В) 40 уд/мин

Г) 80 уд/мин

69. Кости человека соединяются с помощью:

А) мышц

Б) суставов

В) сухожилий

Г) жгутиков

70. Обычной нормой ночного сна студента считается:
- А) 7-8 часов
 - Б) 5-6 часов
 - В) 3-4 часа
 - Г) 10-12 часов
71. Главное правило полноценного питания не менее
- А) одного раза в день
 - Б) 2-3 раза в день
 - В) 3-4 раза в день
 - Г) 4-5 раз в день
72. Работоспособность – это способность человека выполнять:
- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
 - Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности
 - В) ответственно и добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности
 - Г) быстро, качественно, целеустремлённо выполнять заданную работу
73. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
- А) активного отдыха
 - Б) пассивного отдыха
 - В) психоэмоциональной разгрузки
 - Г) аутотренинг
74. Общая физическая подготовка – это
- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека
 - Б) процесс совершенствования двигательных и физических качеств
 - В) процесс овладения умением расслабляться
 - Г) процесс оздоровления физической патологией
75. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся к:
- А) спортивной подготовке
 - Б) физической подготовке
 - В) профессионально-прикладной физической подготовке
 - Г) профессиональной подготовке
76. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:
- А) в обеденное время
 - Б) в утренние часы
 - В) в конце рабочего дня
 - Г) в свободное время
77. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:
- А) бокс
 - Б) ходьба и бег
 - В) спортивная гимнастика
 - Г) единоборства
78. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:
- А) 124 уд/мин
 - Б) 134 уд/мин
 - В) 118 уд/мин
 - Г) 138 уд/мин
79. Суточная потребность человека в воде составляет:
- А) 5 л
 - Б) 3 л
 - В) 2,5 л
 - Г) 4 л

80. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:
- А) паровая и суховоздушная бани
 - Б) солнечные ванны
 - В) смена нательного белья
 - Г) дискотека
81. Спорт – это
- А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры
 - Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся
 - В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах
 - Г) достижение высоких спортивных результатов
82. Спортивные разряды присваиваются:
- А) региональными спортивными организациями на местах
 - Б) федерациями по видам спорта
 - В) тренерами по видам спорта
 - Г) заведующими кафедрой физического воспитания
83. Обязательным тестом по ОФП студентов является:
- А) бег на 100 м
 - Б) прыжки в длину с места
 - В) приседания на одной ноге
 - Г) плавание
84. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость – это:
- А) лыжные гонки
 - Б) аэробика
 - В) пауэрлифтинг
 - Г) дартс
85. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту - это:
- А) гиревой спорт
 - Б) баскетбол
 - В) шахматы
 - Г) керлинг
86. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость – это:
- А) лёгкая атлетика
 - Б) плавание
 - В) фигурное катание
 - Г) бобслей
87. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физической культурой влияют на:
- А) состояние психики человека
 - Б) физическое развитие
 - В) морфо-функциональное состояние
 - Г) все вместе
88. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути
 - Б) морфологические особенности организма
 - В) тренировочные занятия и их части
 - Г) уровень физической подготовленности
89. Физическую подготовленность можно условно разделить на:
- А) на общую подготовленность
 - Б) вспомогательную подготовленность
 - В) универсальную подготовленность
 - Г) специальную подготовленность
90. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

- А) этапным
 - Б) физическим
 - В) тактическим
 - Г) техническим
91. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:
- А) за минуту
 - Б) 45 секунд
 - В) 20 секунд
 - Г) 10 сек
92. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:
- А) 100-130 уд/мин
 - Б) 130-150 уд/мин
 - В) 170-200 уд/мин
 - Г) 250-300 уд/мин
93. Целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является:
- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда
 - Б) содействие формированию физической культуры личности
 - В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
 - Г) все вышеперечисленное
94. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- А) занятия легкой атлетикой
 - Б) занятия лыжной подготовкой
 - В) общая физическая подготовка
 - Г) специальная физическая подготовка
95. Выберите из нижеперечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:
- А) упражнения со штангой
 - Б) упражнения с резиной
 - В) сгибание и разгибания рук в упоре лежа
 - Г) нет правильного ответа
96. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости- это
- А) акробатика
 - Б) тяжелая атлетика
 - В) гребля
 - Г) баскетбол
97. Вид спорта, который обеспечивать наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это
- А) борьба
 - Б) бег на короткие дистанции
 - В) конный спорт
 - Г) плавание
98. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- А) связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
 - Б) всестороннего развития личности
 - В) оздоровительной направленности
 - Г) здорового образа жизни
99. Дополнительный средства повышения работоспособности – это:
- А) тренажер
 - Б) компьютеры
 - В) учебники
 - Г) производственная практика
100. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда
 Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде
 В) все вместе
 Г) нет правильного ответа

Практические задания

№ п/п	Содержание	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (с)	13.4	14.3	14.6	16.0	17.2	17.6
2.	Бег 3000 м. (мин.с)	12.40	14.30	15.00			
3.	Бег 2000 м. (мин.с)				9.50	11.20	12.00
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9			
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				19	13	11
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	42	31	27	16	11	9
7.	Рывок гири 16 кг. (количество раз)	33	18	15			
8.	Челночный бег 3x10 м. (с)	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	35	29	27			
11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м)				20	16	13
12.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	50	40	36	44	36	33
12.	Бег на лыжах 5 км. (мин.с)	24.00	26.10	27.30			
13.	Бег на лыжах 3км. (мин.с)				17.00	19.00	20.00
14.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15

Результаты освоения учебной дисциплины.

Номер теоретического вопроса/практического задания	Результаты освоения учебной дисциплины/междисциплинарного курса «БД.05 Физическая культура»
<p>Теоретические вопросы №1-100 Практические задания 1-14</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в когнитивных, коммуникативных эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей 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; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Критерии оценивания

- оценка *«отлично»* ставится при выполнении правильно от 20 до 25 (включительно) теоретических вопросов и при сдаче всех нормативов.
 - оценка *«хорошо»* ставится при правильном выполнении от 18 до 23 (включительно) теоретических вопросов и при сдаче всех нормативов.
 - оценка *«удовлетворительно»* ставится при правильном выполнении от 13 до 18 (включительно) теоретических вопросов, допускается выполнение только теоретических вопросов; также оценка *«удовлетворительно»* может быть получена при сдаче всех нормативов.
- оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если выполнено менее 13 теоретических заданий и не сдаче нормативов.