

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Протопопова Виктория Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.10.2023 15:16:18

Уникальный ключ:

a943mjfd45433v12h62ad34yh66wv93v51d

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕДСКИЛЛС»  
(ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКИХ И  
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ)  
АНО ВО «МедСкиллс»**

---



УТВЕРЖДЕНО

Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»

18 октября 2023 г. протокол №3

Ректор АНО ВО «МедСкиллс»

В.А. Протопопова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

Уровень образовательной программы:  
среднее профессиональное образования

Форма обучения – очная

Квалификация: фармацевт

Ростов-на-Дону  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ..... | 3  |
| 1.1. Область применения программы дисциплины:.....                                  | 3  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной<br>программы: .....      | 3  |
| 1.3. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины: .....                       | 3  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 5  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....                           | 5  |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....                        | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 25 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) .....                  | 25 |
| 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины<br>(модуля).....   | 26 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ<br>.....                      | 27 |
| Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине .....                                | 29 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы дисциплины:**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен  
Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- организовывать работу коллектива и команды;
- выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- технику двигательных действий в легкой атлетике;
- технику базовых элементов волейбола;
- психологические основы деятельности коллектива;
- психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях.

Компетенции, которые актуализируются при изучении дисциплины

Таблица 1

| Код и формулировка компетенции   | Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)  |
|--|--|
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>– психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности</li> </ul>  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul> |

| Код и формулировка компетенции  | Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>– технику двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– технику базовых элементов волейбола.</li> </ul> |
| ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью | <b>Умения:</b><br>– выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан;   |
|   | <b>Знания:</b><br>– клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях;   |
| ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях              | <b>Умения:</b><br>– <i>выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан;</i><br>–   |
|   | <b>Знания:</b><br>– <i>клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях</i>   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 2

| Объем работы обучающихся   | Всего, час. | Объем по семестрам |       |       |                 |
|--|-------------|--------------------|-------|-------|-----------------|
|  |             | 1                  | 2     | 3     | 4               |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в том числе по видам учебных занятий</b> | 122         | 32                 | 40    | 26    | 24              |
| Лекция (урок)  | -           | -                  | -     | -     | -               |
| Семинар/практическое занятие (С/ПЗ)  | 122         | 32                 | 40    | 26    | 24              |
| Лабораторное занятие (ЛЗ)  | -           | -                  | -     | -     | -               |
| Консультации   | 2           | -                  | -     | -     | -               |
| Практика   | -           | -                  | -     | -     | -               |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (С/Р)</b>   | 4           | -                  | 4     | -     | -               |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>   | Вид         | Зачет              | Зачет | Зачет | Зачет с оценкой |
|  | Часы        | 10                 | 2     | 2     | 2               |
| <b>Общий объем дисциплины</b>  | 136         | 34                 | 46    | 28    | 28              |

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» посредством реализации адаптационного модуля дисциплины «Физическая культура» – «Адаптационная физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>                                 |  | <b>18</b>     |   |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.                   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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).<br><b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции. | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Бег на короткие дистанции.                   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Специальные беговые упражнения.<br>Бег 100 метров x 4.<br><b>Практическое занятие.</b> Бег 100 м.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Бег на средние дистанции.                    | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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).<br><b>Практическое занятие.</b> Бег на средние дистанции.                   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Совершенствование техники старта, стартового | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| 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).<br><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. |               |   |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Прыжок в длину с места.             | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.<br><b>Практическое занятие.</b> Прыжки в длину с места.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Бег на длинные дистанции.           | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.<br><b>Практическое занятие.</b> Бег на длинные дистанции.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 1.7.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.<br><b>Практическое занятие.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 1.8.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Бег 100 метров.<br>Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)<br><b>Практическое занятие.</b> Выполнение контрольных нормативов.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>              |   | <b>14</b>     |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника перемещений, стоек, техника | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой,  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| верхней и нижней передач мяча двумя руками.                     | 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<br><b>Практическое занятие.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.   |               |   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование передач.                  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование передач.             | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 2.3.</b> Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b> Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Обучение технике нападающего удара.         | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |



| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
|   | <p>нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Обучение технике нападающего удара.</p>   |               |   |
| <p><b>Тема 2.5.</b><br/>Совершенствование техники нападающего</p> | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практическое занятие.</b><br/>Совершенствование техники нападающего удара.</p>  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <p><b>Тема 2.6.</b><br/>Обучение технике постановки блока.</p>    | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Обучение технике постановки блока.</p> | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <p><b>Тема 2.7.</b><br/>Блокирование.</p>                         | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>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</p>   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
|  | 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.  |               |   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |  | 2             |   |
| <b>Раздел 3. Гимнастика.</b>   |  | 16            |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Упражнение в паре с партнером.                                     | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.<br><b>Практическое занятие.</b> Упражнение в паре с партнером.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание)  | 4             |   |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках                              | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»)<br><b>Практическое занятие.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>   |  | 10            |   |
| <b>Тема 4.1.</b>   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b>   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| Кроссовая подготовка  | Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.<br><b>Практическое занятие.</b> Кроссовая подготовка   |               |   |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Круговая тренировка.                          | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.<br><b>Практическое занятие.</b> Круговая тренировка.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств.           | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.<br><b>Практическое занятие.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Гандбол</b>                         |  | 18            |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Техника владения мячом.                       | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b> Техника владения мячом.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Перемещения, передачи мяча, броски по воротам | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b> Перемещения, передачи мяча, броски по воротам | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 5.3.</b>  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b>   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
| Техника владения мячом в движении.                               | Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.<br><b>Практическое занятие.</b> Техника владения мячом в движении. |               |   |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Техника игры вратаря, удары по воротам.      | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра<br><b>Практическое занятие.</b> Техника игры вратаря, удары по воротам.   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Развитие физических качеств в учебной игре.  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.<br><b>Практическое занятие.</b> Развитие физических качеств в учебной игре.   | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 5.6.</b><br>Применение изученных приемов в учебной игре. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.<br><b>Практическое занятие.</b> Применение изученных приемов в учебной игре   | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 5.7.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.           | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                  |   | 2             |   |
| <b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>                                 |   | <b>18</b>     |   |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.                   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции,   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
|  | <p>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).</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции.</p>   |               |   |
| <p><b>Тема 6.2.</b><br/>Бег на короткие дистанции.</p>   | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>Специальные беговые упражнения.<br/>Бег 100 метров х 4.<br/><b>Практическое занятие.</b> Бег 100 м.</p>   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <p><b>Тема 6.3.</b><br/>Бег на средние дистанции.</p>  | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>Совершенствование техники 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).</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Бег на средние дистанции.</p>   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <p><b>Тема 6.4.</b><br/>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.</p> | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>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).</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.</p> | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <p><b>Тема 6.5.</b><br/>Прыжок в длину с места.</p>  | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b></p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.</p>   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем                               | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
|   | <b>Практическое занятие.</b> Прыжки в длину с места.   |               |   |
| <b>Тема 6.6.</b><br>Бег на длинные дистанции.             | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.<br><b>Практическое занятие.</b> Бег на длинные дистанции.   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 6.7.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств.   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.<br><b>Практическое занятие.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)   | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 6.8.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.    | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Бег 100 метров.<br>Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)<br><b>Практическое занятие.</b> Выполнение контрольных нормативов.   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол</b>                |  | <b>8</b>      |   |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Совершенствование передач.            | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование передач. | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Совершенствование техники нападающего | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
|  | ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.<br><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники нападающего удара.  |               |   |
| <b>Тема 7.3</b><br>Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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). | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |  | 2             |   |
| <b>Раздел 8. Гимнастика.</b>   |  | 12            |   |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Упражнение в паре с партнером.   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.<br><b>Практическое занятие.</b> Упражнение в паре с партнером.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 8.2.</b><br>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.             | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>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.<br><b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.                                     | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 8.3.</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
|   | <b>Практическое занятие.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.  |               |   |
| <b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>            |  | 10            |   |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Кроссовая подготовка                | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Кроссовая подготовка  |               |   |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Круговая тренировка.                | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. | 6             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Круговая тренировка.  |               |   |
| <b>Тема 9.3.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.   |               |   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                         |  | <b>4</b>      |   |

Тематический план и содержание адаптационного модуля дисциплины «Физическая культура» – «Адаптационная физическая культура».

Таблица 4

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| <b>Тема 1.</b><br>Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
|   |  |               |   |



| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
|   | организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.   |               |   |
| <b>Тема 2.</b><br>Техника безопасности на занятиях физической культурой | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 3.</b><br>Здоровый образ жизни (ЗОЖ).                           | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ. | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 4.</b><br>Основы здорового образа жизни обучающегося.           | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| <p><b>Тема 5.</b><br/>Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</p> | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br/>Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированности и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.</p> | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <p><b>Тема 6.</b><br/>Структура занятия по физической культуре.</p>   | <p><b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br/>Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.</p>  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
| <b>Тема 7.</b><br>Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.                                   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 8.</b><br>Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления. | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |  | <b>2</b>      |   |
| <b>Тема 9.</b><br>Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.                                  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.   | 6             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 10.</b><br>Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека                    | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического  | 8             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
|  | развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения   |               |   |
| <b>Тема 11.</b><br>Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями.      | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.   | 6             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 12.</b><br>Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом. | 8             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 13.</b><br>Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры                 | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.  | 8             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 14.</b>  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b>  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания   | Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.<br>Самостоятельная работа:<br>Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы.<br>Промежуточная аттестация  | 4             |   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |  | <b>2</b>      |   |
| <b>Тема 15.</b><br>Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности.                                  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам. Учет ограничений в двигательной активности.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 16.</b><br>Методы развития физических качеств с помощью физической культуры   | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Координация. Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.  | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 17.</b><br>Регулирование нагрузки и физической активности.  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).   | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 18.</b><br>Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и учащимся-болельщикам, | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
|  | обеспечивающие должный уровень культуры   |               |   |
| <b>Тема 19.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.             | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности. | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 20.</b><br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста           | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.                                 | 6             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | <b>2</b>      |   |
| <b>Тема 21.</b><br>Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление) | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Принципы оздоровления с помощью лечебной и адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия (половозрастные, связанные с мед. показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 22.</b>  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b>  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
| Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.   | Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики. Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.  |               |   |
| <b>Тема 23.</b><br>Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика. Социально-психологический скрининг. Тестирование.   | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 24.</b><br>Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплотечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.  | 2             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 25.</b><br>Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика. | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 26.</b><br>Профилактическая гимнастика, оздоровительная  | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и   | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
| гимнастика (адаптивные виды)   | совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.  |               |   |
| <b>Тема 27.</b><br>Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Тема 28.</b><br>Спортивные и подвижные игры.                                    | <b>Практические занятия (содержание учебного материала):</b><br>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.   | 4             | ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | 4             |   |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 4

| № п/п | Учебные аудитории, объекты проведения практической подготовки, объекты физической культуры | Перечень специализированной мебели, технических средств обучения  |
|-------|--|---|
| 1     | Спортивный зал   | <p>Спортивное оборудование и инвентарь</p> <p>Спортивный зал приспособлен для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в спортивный зал, расположенный на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве</p>   |
| 2     | Учебная аудитория №1 - Помещение для самостоятельной работы                                | <p>Специализированная мебель:</p> <p>Стол для преподавателя – 1 шт.<br/>           Стул для преподавателя – 1 шт.<br/>           Стол для обучающихся – 15 шт.<br/>           Стул для обучающихся – 47 шт.<br/>           Доска маркерная – 1 шт.</p> <p>Технические средства обучения:</p> <p>Автоматизированное рабочее место преподавателя: Моноблок HP 24-df0094ur 23.8''<br/>           Intel Core i5 1035 G1 – 1 шт.<br/>           Ноутбуки, объединенные в локальную сеть, подключение к сети Интернет:<br/>           Ноутбук ACER Aspire 3 A315-57G-34ZN, 15.6'', Intel Core 3 – 15 шт.<br/>           Мультимедиа проектор CACTUS PRO.2 – 1 шт.<br/>           Микрофонный комплект FIFINE T699 – 1 шт.<br/>           Подключение к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>Оборудование:</p> <p>Экран CACTUS WallExpert 180x180 – 1 шт.<br/>           Флипчарт на треноге Berlingo 70x100 – 1 шт.</p> <p>Помещение приспособлено для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в помещение, расположенное на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве (информационные наклейки, тактильные средства информации, контрастные ленты и др.), оборудованы рабочие места для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (на инвалидной коляске)</p> |

Лицензионное программное обеспечение:  
МойОфис Текст  
МойОфис презентация  
МойОфис Таблица  
7Zip  
Kaspersky Small Office Security  
Яндекс браузер  
Видеоредактор DaVinci Resolve  
Аудиоредактор Audacity.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **Основная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.
3. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>
4. 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>

#### **Дополнительная литература:**

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

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт АНО ВО «МедСкиллс»: адрес ресурса – <https://www.med-skills.ru>, на котором содержатся сведения об образовательной организации и ее подразделениях, локальные нормативные акты, сведения об образовательных программах, их учебно-методическом и материально-техническом обеспечении, а также справочная, оперативная и иная информация. Через сайт обеспечивается доступ всех участников образовательного процесса к различным сервисам.
2. ЭБС ЛАНЬ – Электронно-библиотечная система;

## Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ [Электронный ресурс]. – <http://www.minzdravsoc.ru> (официальный сайт)
2. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [Электронный ресурс]. – <http://www.mednet.ru>.
3. <https://profstandart.rosmintrud.ru> – национальный реестр профессиональных стандартов;
4. <http://pravo.gov.ru> – официальный интернет-портал правовой информации;
5. база данных «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2011620038);
6. база данных «ЭБС ЛАНЬ» (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2017620439).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|---|---|---|
| <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения;</p> <p>технику двигательных действий в легкой атлетике;</p> <p>технику базовых элементов волейбола;</p> | <p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- знает основы здорового образа жизни;</p> <p>- знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического</p> | <p>Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>психологические основы деятельности коллектива;<br/>психологические особенности личности;<br/>основы проектной деятельности;<br/>клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях</p>  | <p>здоровья для<br/>специальности;<br/>– знает средства профилактики перенапряжения;</p> | <p>себя контроль усвоения практических умений</p>  |
| <p>Уметь:<br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/>бег на короткие, средние, длинные дистанции;<br/>верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;<br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/>организовывать работу коллектива и команды;<br/>выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан</p> | <p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>        | <p>Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий<br/><br/>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений</p> |

Примерные оценочные средства, включая оценочные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 1 Оценочные средства по дисциплине.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

Уровень образовательной программы:  
среднее профессионально образования

Форма обучения – очная

Квалификация: фармацевт

# 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Таблица 1

| Код и формулировка компетенции   | Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)   |
|--|---|
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>– психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности</li> </ul>   |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>– технику двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– технику базовых элементов волейбола.</li> </ul> |
| ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях,                                     | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан;</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p>   |

| Код и формулировка компетенции   | Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)  |
|--|--|
| угрожающих их жизни и здоровью   | – клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях;                  |
| ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях | <b>Умения:</b><br>– выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан;<br>–                             |
|  | <b>Знания:</b><br>– клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях |

## 2. Описание критериев и методов оценивания компетенций

Таблица 2

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения;<br>технику двигательных действий в легкой атлетике;<br>технику базовых элементов волейбола;<br>психологические основы деятельности коллектива;<br>психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<br>клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях | - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- знает основы здорового образа жизни;<br>– знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>– знает средства профилактики перенапряжения; | Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий<br><br>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;   | - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей  | Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>бег на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и здоровью граждан</p> |  | <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений</p> |
|---|--|---|

### 3. Типовые контрольные задания

#### Примерные варианты оценочных заданий для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

На совершенствование чего, ориентирована физическая культура?

- На совершенствование физических и психических качеств людей
- На совершенствование техники двигательных действий
- На совершенствование работоспособности человека
- На совершенствование природных физических свойств человека

Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

- Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- Утомлением, возникающим в результате их выполнения
- Частотой сердечных сокращений.

Касаясь чем, стоя возле стены, можно определить правильную осанку?

- Затылком, ягодицами, пятками
- Лопатками, ягодицами, пятками
- Затылком, спиной, пятками
- Затылком, лопатками, ягодицами, пятками



Как физическим качеством, что является быстротой?

- Комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью
- Комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- Способность человека быстро набирать скорость

При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- 110—130 ударов в минуту
- до 140 ударов в минуту
- 140—160 ударов в минуту
- до 160 ударов в минуту

Как называется основной метод контроля физической нагрузки, при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?

- Частота дыхания
- Частота сердечных сокращений
- Самочувствие

Что используется для развития быстроты?

- Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- Двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений
- Двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это

- Соблюдение распорядка
- Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это

- Режим дня
- Соблюдение правил гигиены
- Ритмическая деятельность.

Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это

- Питание
- Дыхание
- Зарядка

Способность длительное время выполнять заданную работу это

- Упрямство
- Стойкость

- Выносливость

Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это

- Ловкость
- Быстрота
- Натиск

Назовите элементы здорового образа жизни

- Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена
- Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе
- Все перечисленное

Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает

- Безопасность занимающихся
- Лучшее выполнение упражнений
- Рациональное использование инвентаря

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление

- Регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе
- Аэробика
- Альпинизм
- Велосипедный спорт

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы

- Самбо
- Баскетбол
- Бокс
- Тяжелая атлетика

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей

- Плавание
- Гимнастика
- Стрельба
- Лыжный спорт

Основные направления использования физической культуры способствуют формированию

- Базовой физической подготовленностью
- Профессионально прикладной физической подготовке
- Восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- Всего вышеперечисленного

Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере

- Образования
- Организации досуга
- Спорта общедоступных достижений
- Производственной деятельности

Основными показателями физического развития человека являются

- Антропометрические характеристики человека
- Результаты прыжка в длину с места
- Результаты в челночном беге
- Уровень развития общей выносливости

Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется

- Полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц
- Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок

- «С разбега»
- «Перешагиванием»
- «Перекатом»
- «Ножницами»

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является

- Биологический возраст
- Календарный возраст
- Скелетный и зубной возраст

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке

- Вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
- Вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое
- Вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое
- Вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть

- Гимнастикой
- Соревнованием
- Видом спорта

Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину

- Из зоны нападения
- С любой точки площадки
- Из зоны защиты
- Из любого места внутри трех очковой линии

Под выносливостью как физическим качеством понимается

- Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению
- Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Способность сохранять заданные параметры работы

Быстрота — это

- Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- Способность человека быстро набирать скорость
- Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

Физическая работоспособность — это

- Способность человека быстро выполнять работу
- Способность разные по структуре типы работ
- Способность к быстрому восстановлению после работы
- Способность выполнять большой объем работы

Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как

- «Быстрее, выше, сильнее»
- «Главное не победа, а участие»
- «О спорт — ты мир!»

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

1. Обеспечивает ритмичность работы организма

- Позволяет правильно планировать дела в течение дня
- Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Позволяет избегать неоправданных физических напряжений

Под силой как физическим качеством понимается

- Способность поднимать тяжелые предметы
- Свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- Комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

Выносливость человека не зависит от

- Функциональных возможностей систем энергообеспечения

- Быстроты двигательной реакции
- Настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть
- Силы мышц

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит

- Бег на короткие дистанции
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции

Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к

- Экономии сил
- Улучшению спортивного результата
- Травмам

Отметьте, что определяет техника безопасности

- Комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи
- Правильное выполнение упражнений
- Организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое

- 60 – 80 ударов в минуту
- 70 – 90 ударов в минуту
- 75 - 85 ударов в минуту
- 50 - 70 ударов в минуту

Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы

- Гигиена
- Закаливание
- Питание

Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это

- Осанка
- Рост
- Движение

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это

- 1.Зарядка
- Сила
- Воля

Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это

- Гибкость
- Растяжение
- Стройность

Назовите основные физические качества человека

- Скорость, быстрота, сила, гибкость
- Выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость
- Выносливость, скорость, сила, гибкость, координация

Укажите, что понимается под закаливанием

- Купание в холодной воде и хождение босиком
- Приспособление организма к воздействию внешней среды
- Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Первая помощь при обморожении

- Растереть обмороженное место снегом
- Растереть обмороженное место мягкой тканью
- Приложить тепло к обмороженному месту

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости

- Акробатика
- Тяжелая атлетика
- Гребля
- Современное пятиборье

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что \_\_\_\_\_.

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью \_\_\_\_\_.

Освоение двигательного действия следует начинать с \_\_\_\_\_.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на \_\_\_\_\_.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена \_\_\_\_\_.

Правильное дыхание характеризуется \_\_\_\_\_.

Пять олимпийских колец символизируют \_\_\_\_\_.

Под гибкостью как физическим качеством понимается \_\_\_\_\_.

Сила – это \_\_\_\_\_.

Ловкость – это \_\_\_\_\_.

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся \_\_\_\_\_.

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется \_\_\_\_\_.

Отметьте, что такое адаптация.

#### **4. Показатели и шкала оценивания**

##### **4.1. Промежуточная аттестация – зачет (тестирование)**

Для перевода баллов в оценку применяется следующая шкала оценки образовательных достижений:

если обучающийся набирает от 70 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется «зачтено»;

менее 70% - «не зачтено».

#### **4.2. Промежуточная аттестация – тестирование**

Для перевода баллов в оценку применяется следующая шкала оценки образовательных достижений:

если обучающийся набирает от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;

от 80 до 89% - оценка «хорошо»,

от 60 до 79% - оценка «удовлетворительно»,

менее 60% - оценка «неудовлетворительно».