

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.06.2026 18:25:58  
Уникальный программный ключ:  
d3b1376ec715c944271e8630f1e6d3515421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Отделение среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности  
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Автор(ы):

Преподаватель отделения СПО, С. Д. Петрова

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от  
6 мая 2026 г. № 8.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                      | 3  |
| 1.1. Область применения программы.....                                            | 3  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре ОП.....                                         | 3  |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины..... | 3  |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины..... | 3  |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                    | 4  |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                 | 5  |
| 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....                          | 5  |
| 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....                       | 6  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                           | 9  |
| 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:.....                      | 9  |
| 4.2. Информационное обеспечение.....                                              | 9  |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...                   | 10 |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура 1» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура 1» входит в социально-гуманитарный цикл программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором и третьем курсе (3-6 семестр).

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Цель дисциплины «Физическая культура 1»: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- ☐ понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ☐ знаний научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ☐ системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- ☐ приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ☐ воспитанию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ☐ созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в жизненных и профессиональных ситуациях.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен

- ☐ уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ☐ знать
- ☐ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ☐ основы здорового образа жизни.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной объем учебной нагрузки – 186 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 174 часов (в том числе лекции 14 часов, практические занятия 160 часов);  
самостоятельной работы – 12 часа.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

| <b>Код и наименование формируемых компетенций</b> | <b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b>                                                                                                                                     |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <b>Общие</b>                                                                                                                                                                          | <b>Дисциплинарные (предметные)</b>                                                                  |
| ОК 04                                             | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Уметь анализировать и интерпретировать полученные результаты в соответствии с поставленной задачей. |
| ОК 08                                             | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Уметь применять средства и методы для решения прикладных задач                                      |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

СГ.04 «Физическая культура 1»

| Вид учебной работы                                      | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                    | <b>186</b>    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>174</b>    |
| в том числе:                                            |               |
| теоретическое обучение                                  | 14            |
| практические занятия                                    | 160           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                           | <b>12</b>     |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                         | <b>6</b>      |
| проводится в форме зачета в 6 семестре                  |               |

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**СГ.04 «Физическая культура 1»**

| Наименование разделов и тем                                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           | 4                       |
| <b>Основное содержание</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                         |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>14</b>   | <b>ОК 04, ОК 08</b>     |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                               | Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           |                         |
|                                                                                               | Современное состояние физической культуры и спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                         |
| <b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>             | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>    | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                               | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4           |                         |
|                                                                                               | Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           |                         |
| <b>Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни</b>                                              | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                               | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 4           |                         |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>160</b>  | <b>ОК 04, ОК 08</b>     |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>                                        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>20</b>   | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                               | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                         |
|                                                                                               | 1. «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4           |                         |
|                                                                                               | 2. «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4           |                         |
|                                                                                               | 3. «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6           |                         |
|                                                                                               | 4. «Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6           |                         |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>    |                         |

|                                            |                                                                                                                                                                                     |           |              |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Тема 2.2. Настольный теннис</b>         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                          | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                        |           |              |
|                                            | 5. «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки».                                                                                               | 4         |              |
|                                            | 6. «Обучение техническим действиям, подаче. Игра».                                                                                                                                  | 8         |              |
|                                            | 7. «Обучение тактическим действиям, подаче. Игра».                                                                                                                                  | 8         |              |
| <b>Тема 2.3. Гимнастика</b>                | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                          | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                        |           |              |
|                                            | 8. «Техника безопасности на уроке по гимнастике». «Общеразвивающие упражнения».                                                                                                     | 4         |              |
|                                            | 9. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».                                                                                                                      | 4         |              |
|                                            | 10. «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики».                                                                                                                   | 4         |              |
|                                            | 11. «Упражнения для коррекции зрения». «Упражнения для коррекции нарушений осанки».                                                                                                 | 4         |              |
|                                            | 12. «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов».                                                                                                                 | 2         |              |
|                                            | 13. «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»                                                                                                                                       | 2         |              |
| <b>Тема 2.4. Прикладные виды спорта</b>    | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                          | <b>18</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                        |           |              |
|                                            | 14. «Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение, основные функции.» | 6         |              |
|                                            | 15. «Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные отличия, примеры»                                                                                                   | 6         |              |
|                                            | 16. «ВФСК «Готов к труду и обороне» Разучивание и совершенствование выполнения упражнений.»                                                                                         | 6         |              |
| <b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                          | <b>22</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                        |           |              |
|                                            | 17. «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке». «Обучение поворотам на месте»                                                                                            | 6         |              |
|                                            | 18. «Обучение классическим ходам».                                                                                                                                                  | 8         |              |
|                                            | 19. «Обучение спускам и торможению». «Первая помощь при травмах и обморожениях».                                                                                                    | 8         |              |
| <b>Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол</b> | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                          | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                        |           |              |
|                                            | 20. «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям».                                                 | 6         |              |
|                                            | 21. «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару».                                                                                                     | 6         |              |
|                                            | 22. «Обучение блокированию. Двусторонняя игра».                                                                                                                                     | 4         |              |
|                                            | 23. «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола».                                                                                    | 4         |              |
| <b>Тема 2.7. Баскетбол</b>                 | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                          | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                        |           |              |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |              |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
|                                          | 24. «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча».                                                                                                                                                                                               | 4          |              |
|                                          | 25. «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».                                                                                                                                                                                                                                                      | 4          |              |
|                                          | 26. «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание».                                                                                                                                                                                                                                             | 4          |              |
|                                          | 27. «Совершенствование тактических и технических действий в игре».                                                                                                                                                                                                                                                                | 4          |              |
|                                          | 28. «Обучение тактике нападения, тактике защиты».                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4          |              |
|                                          | <b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;                                                                                                                                                                  | <b>6</b>   |              |
| <b>Тема 2.8. Атлетическая гимнастика</b> | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>20</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |              |
|                                          | 29. «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами».                                                                                                                                                                                                                                                        | 4          |              |
|                                          | 30. «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины».                                                                                                                                                                                                                | 4          |              |
|                                          | 31. «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног».                                                                                                                                                                                                                                                              | 4          |              |
|                                          | 32. «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса».                                                                                                                                                                                                                                                | 4          |              |
|                                          | 33. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений | 4          |              |
| <b>Самостоятельная работа</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b>  |              |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>   |              |
| <b>Всего:</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>174</b> |              |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной программы осуществляется в спортивном зале.

Спортивный зал (ауд. № 121А) для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Технические средства обучения: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат. Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

### 4.2. Информационное обеспечение

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

#### Основная литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442541> (дата обращения: 01.02.2023).

2. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 01.02.2023).

#### Дополнительная литература

1. Дедловская, М. В. Физическая культура: учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская, И. И. Файзрахманов, Т. Ф. Мифтахов. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 76 с. — ISBN 978-5-9909402-8-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154978> (дата обращения: 15.03.2018).

2. Психология физической культуры: учебник / под редакцией Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97483> (дата обращения: 14.02.2018).

3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры: учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — 2-е изд. — Омск: СибГУФК, 2015. — 296 с. — ISBN 978-5-91930-041-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107580> (дата обращения: 16.02.2018).

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104018> (дата обращения: 17.02.2018).

#### Электронные ресурсы

Портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>

Цифровая библиотека IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Электронно-библиотечная система ЛАНЬ <https://e.lanbook.com/>

Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, исследований, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

| <b>Общая/профессиональная компетенция</b>                                                                                                                                                    | <b>Раздел</b>        | <b>Тип оценочных мероприятий</b>                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.                                                                                                                        | Раздел 1<br>Раздел 2 | Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Раздел 1<br>Раздел 2 | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий                           |

## Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

### ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

1. Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта:

- а) олимпийские виды спорта;
- б) национальные виды спорта;**
- в) профессиональные виды спорта;
- г) военно-прикладной спорт;

2. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы;
- б) постановкой стопы на дорожку;**
- в) работой рук.

3. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;**
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения

4. Способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды

- а) гомеостаз
- б) резистентность
- в) адаптация**

5. Игра в баскетбол состоит из ...

- а) 2 периодов;
- б) 3 периодов;
- в) 4 периодов;**
- г) 6 периодов

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя

- а) спортивных игр с обилием быстрых движений;**
- б) бега с препятствиями;
- в) десятиборья;
- г) в беге на короткие дистанции

7. Как называется временное снижение работоспособности? (**утомление**)

8. Специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека представляет собой: (**Физическое воспитание**)

9. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – Это ... (**Физическая культура**)

10. Наказанием спортсмена или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики называется... (**дисквалификация / дисквалификацией**)

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**

1. Под техникой физических упражнений понимают:

**а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью**

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в) определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г) видимую форму, характеризующуюся соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

2. Темп — это:

**а) количество движений в единицу времени;**

б) скорость перемещения тел в циклических упражнениях;

в) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве;

г) видимая форма, характеризующаяся соотношением пространственных и временных параметров движения.

3. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых физических способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков, называются ...

а) активными;

**б) сенситивными;**

в) возрастными;

г) физиологическими.

4. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

а) да

**б) нет**

4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.

б) В 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.

**в). В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.**

г) В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились

5. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. Назовите вид спорта.

а) волейбол

**б) баскетбол**

в) футбол

г) гандбол

6. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта, является:

**а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;**

б) Конституция РФ;

в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;

г) Гражданский кодекс РФ;

7. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы.

Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?

- а) экономической и социальной;
- б) экономической и культурной,**
- в) политической и социальной,
- г) социальной и культурной

8. Соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов это: **(спорт)**

9. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания специальной: **(выносливости)**

10. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год? **(неограниченное)**