

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт военного образования  
Кафедра основ военной службы

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Института  
военного образования  
Лосев А.Н.  
«17» ноября 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования –  
программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

#### **20.02.04 Пожарная безопасность**

Квалификация

Специалист по пожарной безопасности

Год набора 2022

Тамбов – 2023

### **Разработчик(и) программы**

**Ивинский Д.В.**, к.п.н, доцент кафедры физического воспитания адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

### **Эксперт(ы)**

**Яковлев В.Н.**, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р.Державина»

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры «17» ноября 2023 года протокол №5.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» принадлежит к социально-гуманитарному циклу образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Перечень общих компетенций.

К о д	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Перечень профессиональных компетенций.

Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 1.3	Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.3

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	186
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	174
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции, уроки)	-
практические занятия	174
<b>Промежуточная аттестация диф.зачет</b>	12

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	<b>ОК 4 ОК 8 ПК 1.3</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>ОК 4 ОК 8 ПК 1.3</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки,		

<i>разбега. Метание снарядов.</i>	1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>46</b>	<b>ОК 4 ОК 8 ПК 1.3</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствован ие техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника владения баскетбольным мячом <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>32</b>	<b>ОК 4 ОК 8 ПК 1.3</b>
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	<b>ОК 4 ОК 8 ПК 1.3</b>
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работана тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>	<b>ОК 4 ОК 8 ПК 1.3</b>
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения,		



	<p>прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</p> <p>Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
<b>Промежуточная аттестация Диф. зачет</b>		<b>12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>186</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

##### **Аудитория № 318 Спортивный зал**

*Перечень основного оборудования:*

Подвесные кольца – 2 шт.  
Брусья разновысокие – 1 шт.  
Брусья параллельные – 2 шт.  
Конь-махи – 1 шт.  
Перекладина высокая – 1 шт.  
Перекладина низкая – 1 шт.  
Бревно гимнастическое – 1 шт.  
Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.  
Гимнастические маты – 20 шт.  
Гимнастические скамейки – 5 шт.  
Батут спортивный – 1 шт.  
Подкидные мостики – 1 шт.  
Гимнастические палки – 66 шт.  
Магнетица – 1 шт.  
Пианино – 1 шт.  
Канат – 1 шт.  
Музыкальный центр – 1 шт.  
Проектор – 1 шт.  
Экран – 1 шт.  
Микрофон – 1 шт.  
Колонки – 1 шт.  
Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.  
Ноутбук – 1 шт.

*Перечень программного обеспечения:*

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence  
Операционная система Microsoft Windows 10  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated  
7-Zip 9.20  
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

**Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ) - «Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»**

*Перечень основного оборудования:*

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.  
Гимнастические скамейки - 21 шт.  
Щиты для баскетбола - 2 шт.  
Стойки для волейбола - 2 шт.  
Сетка для волейбола - 1 шт.  
Флаг – 1 шт.  
Шведская стенка – 5 секций  
Стол для настольного тенниса – 5 шт.  
Стол ученический – 2 шт.  
Стул ученический – 1 шт.  
Ноутбук – 1 шт.

*Перечень программного обеспечения:*

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence  
Операционная система Microsoft Windows 10  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated

**Аудитория «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната**

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Мяч баскетбольный – 30 шт.

Мяч волейбольный – 30 шт.

Мяч футбольный – 20 шт.

Насосы для накачивания мячей – 3 шт.

Ракетки для бадминтона – 50 шт.

Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.

Скакалки – 30 шт.

Обручи – 30 шт.

Лыжи – 50 пар

Эстафетные палочки

Учебные гранаты

Гантели

Набивные мячи

Эспандеры

Амортизаторы из резины

Гири

Штанги

Препятствия горизонтальные и вертикальные

Малый мяч – 150 грамм

Конь – высота 110 см

Шест

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Беговая дорожка

Спортивная площадка

2 стандартные ямы для прыжков в длину

Трибуна

**Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет - «Учебная аудитория для проведения занятий и консультаций,**

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся:**

*Перечень основного оборудования:*

Стол-104 шт.

Стул – 104 шт.

Компьютер Pentium DCE5700\DDR2 RWLG с выходом в сеть «Интернет», клавиатура, мышь – 25 шт.

Компьютерный стол – 23 шт.

Кафедра – 1 шт.

Рояль – 1 шт.

Шкаф – 1шт.

Выставочный стеллаж – 8 шт.

Телевизор – 1 шт.

*Перечень программного обеспечения:*

1С:Предприятие 8.2 (8.2.18.61) учебная

Adobe Photoshop CS3

Adobe Dreamweaver CS3

CorelDRAW Graphics Suite X3

Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian

Nero 8

Операционная система «Альт Образование»

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year

**Аудитория № 607 Актовый зал - «Учебная аудитория для проведения занятий и консультаций:**

*Перечень основного оборудования:*

Стулья - 138 шт.  
Скамья ученическая - 1 шт.  
Стол для преподавателя - 2 шт.  
Стул для преподавателя - 1 шт.  
Проекционный экран - 1 шт.  
Ноутбук – 1 шт.  
Колонки – 4 шт.  
Кафедра – 1 шт.

*Перечень программного обеспечения:*

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500- 2499 Node 1 year Educational Renewal Licence  
Операционная система Microsoft Windows 10  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08 7-Zip 9.20  
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

**Аудитория № 208 Кабинет информатики,**

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся:**

*Перечень основного оборудования:*

Парты ученические - 20 шт.  
Стул ученический - 33 шт.  
Стол для преподавателя - 1 шт.  
Стул для преподавателя - 1 шт.  
Доска маркерная/меловая – 2 шт.  
Экран на треноге DRAPERDIPLOMAT 7 NTSCMW - 1 шт.  
Проектор Epson EMP-TW620 - 1 шт.  
Доступ к локальной и глобальной сети Интернет  
Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: i3 8100/8Gb/SSD480GB/uHDG630/ KB/M – 12 шт.  
Учебно-методическая документация  
Дидактический материал  
Учебно-наглядные пособия

*Перечень программного обеспечения:*

Операционная система «Альт Образование»  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08 7-Zip 9.20

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **3.2.1. Основные издания**

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

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/511813>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/475342>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/517442>

### **3.3. Условия реализации ППССЗ для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных

организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены ,МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Критерии и методы оценивания**

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Формы и методы контроля</b></i>
<u><b>Знать:</b></u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование
<u><b>Уметь:</b></u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Тестирование

## 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Тестирование

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

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
  - А. 1904
  - Б. 1928
  - В. 1932
  - Г. 1947
2. Кто придумал баскетбол, как игру?
  - А. Джеймс Нейсмит
  - Б. Пьер де Кубертен
  - В. Хольгер Нильсен
  - Г. Уильям Дж.Морган
3. В какой стране изобрели баскетбол?
  - А. Англия
  - Б. Бразилия
  - В. Испания
  - Г. США
4. Как начинается игра в баскетбол?
  - А. Вбрасыванием из-за лицевой линии
  - Б. Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
  - В. Вбрасыванием от середины боковой линии
  - Г. Спорным броском в центральном круге
5. Что означает слово «баскетбол»?
  - А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
  - Б. «Бакс (доллар)+мяч»
  - В. «Бас (мужской голос) +мяч»
  - Г. «Корзина+мяч»
6. Какие размеры баскетбольной площадки?
  - А. 18×9м
  - Б. 23,77×10,97м
  - В. 28×15м
  - Г. 40×20м
7. В каком году появился баскетбол?
  - А. 1846
  - Б. 1890
  - В. 1891
  - Г. 1895
8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?
  - А. 5м
  - Б. 6м
  - В. 7м

Г. 8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

А. Белый и чёрный

Б. Белый и прозрачный

В. Жёлтый и прозрачный

Г. Белый и жёлтый

10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

А. Белый

Б. Чёрный

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

**ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

1. На пластиковые лыжи мазь накладывается:

А) на всю скользящую поверхность;

Б) под колодку;

В) на носки и на пятки.

2. На деревянные лыжи мазь накладывается:

А) под колодку;

Б) на всю скользящую поверхность;

В) на носки и пятки.

3. Согласно классификации, передвижение на лыжах подразделяются на:

А) ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;

Б) классические и коньковые ходы;

В) ходы на пластиковых и деревянных лыжах.

4. Один цикл попеременного двухшажного хода состоит из:

А) из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками;

Б) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;

В) из двух попеременных отталкиваний палками.

5. Классические лыжные ходы делятся на:

А) коньковые и полуконьковые;

Б) одновременные и попеременные;

В) на равнине и в подъем.

6. К попеременным лыжным ходам относятся:

А) попеременный коньковый, попеременный полуконьковый;

Б) попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный;

В) попеременный многошажный ход.

7. К одновременным классическим ходам относятся:

А) одновременный коньковый ход;

Б) одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;

В) одновременный бесшажный ход.

8. Способы преодоления подъемов на лыжах:

А) коньковым ходом, попеременным двухшажным;

Б) ступающий, скользящий, беговой, полуюлочкой, елочкой, лесенкой;

В) ступенькой, одновременными ходами.

9. Преодоление спусков:

А) с отталкиванием и без отталкивания палками;



Б) стойка при спуске наискось, стойка отдыха;

В) высокая стойка, средняя. низкая.

10. Повороты на месте:

А) в высокой стойке, в низкой стойке;

Б) переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков;

В) махом, прыжком с опорой и без опоры на палки.

11. Повороты в движении:

А) на двух лыжах, с торможением, без торможения;

Б) переступанием, упором, плугом;

В) на параллельных лыжах.

12. Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке:

А) координация;

Б) выносливость;

В) быстрота.

**ПК. 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим**

**Выберите один правильный вариант ответа. Физическое воспитание – это:**

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Цели внедрения ВФСК ГТО:

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- 4) профилактика вредных привычек.

2. Дополните

Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_

3. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

- 1) гиподинамия;
- 2) рациональное питание;

- 3) стрессы;
- 4) проживание в крупных мегаполисах;
- 5) систематические физические нагрузки.

4. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

- 1) употребление большого количества соленой пищи;
- 2) отказ от употребления алкоголя;
- 3) табакокурение;
- 4) умеренные физические нагрузки;
- 5) избыточный вес.

5. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание не должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- 1) культуры питания;
- 2) культуры движения;
- 3) культуры безопасного поведения;
- 4) культуры эмоций;
- 5) культуры труда и отдыха;
- 6) культуры опасного поведения;
- 7) все вышеперечисленное.

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

- 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;
- 2) ВИЧ/СПИД;
- 3) физическая и психологическая зависимость;
- 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

9. Дополните

Двигательная рекреация – это \_\_\_\_\_

#### **4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине**

##### **Вопросы для дифференцированного зачета**

(Зачет в форме тестирования)

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2. Выберите один правильный вариант ответа.

Цели внедрения ВФСК ГТО:

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- 4) профилактика вредных привычек.

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- А) Бег
- Б) Прыжки
- В) Поднятие тяжестей
- Г) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- А) Ходьба
- Б) Вертикальные прыжки
- В) Метания
- Г) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- А) Пастухи
- Б) Плотники
- В) Кузнецы
- Г) Мельники

6. К спортивным видам гимнастики относят:

- А) акробатическая;
- Б) цирковая;
- В) атлетическая;
- Г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

- А) расслабление мышц и связок;
- Б) укрепление нервной системы;
- В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
- Г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- А) сила;
- Б) скорость;
- В) красота;
- Г) стройность;

9. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

- А. 5м
- Б. 6м
- В. 7м
- Г. 8м

10. Какие цвета щитов разрешены?

- А. Белый и чёрный
- Б. Белый и прозрачный
- В. Жёлтый и прозрачный

Г. Белый и жёлтый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

А. Белый

Б. Чёрный

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

12. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

А. 1904

Б. 1928

В. 1932

Г. 1947

13. Кто придумал баскетбол, как игру?

А. Джеймс Нейсмит

Б. Пьер де Кубертен

В. Хольгер Нильсен

Г. Уильям Дж.Морган

14. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Физические упражнения влияют на:

1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;

2) снижение уровня развития физических качеств;

3) повышение умственной работоспособности;

4) улучшение состояние дыхательной системы;

5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы.

15. Дополните

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной \_\_\_\_\_ деятельности.

Ответ: Профессиональной (или трудовой)

16. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

1) антропометрические показатели;

2) пульсометрия;

3) динамометрия;

4) проба Штанге.

17. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

1) покраснение кожных покровов;

2) повышение частоты сердечных сокращений;

3) повышение частоты дыхания;

4) «синюшность» носогубного треугольника

5) нарушение координации движений