


Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет
телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 И.А. Овчинникова

« 14 » 05 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ

по дисциплине **СГ.04.Физическая культура**

специальность: 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий
искусственного интеллекта

преподаватель: Захарова Тамара Александровна
форма обучения - очная

Составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины, утвержденной
« 14 » 05 2025 г.

Рассмотрены на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и телекоммуникационных дисциплин

Протокол № 11 от « 14 » 05 2025г.

Председатель МК  Т.В. Ващенко

Методист  О.Г. Ряска

г. Смоленск, 2025 г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Особенности организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов	5
3	Виды самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»	8
4	Критерии оценки результатов самостоятельной работы студентов	18
5	Информационное обеспечение обучения	19
	Приложения	22

1. Пояснительная записка

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, большое значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также уроки физической культуры в режиме учебного дня студентов и тренировочные факультативные занятия после учебного дня. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Самостоятельная работа по дисциплине "Физическая культура" актуальна с появлением человека на свет и до глубокой старости. Медицинские работники назначают комплексы физических упражнений с рождения ребенка. Проводятся занятия физической культурой в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств; на производстве с целью расслабления мышечных групп, восстановления организма и повышения работоспособности. Физические упражнения включаются в утреннюю гигиеническую гимнастику. Как средство физической культуры упражнения широко используются на тренировках и факультативных занятиях для достижения высоких результатов. Физические упражнения проводятся в реабилитационных центрах и больницах после перенесенных заболеваний для восстановления различных функций организма, а также широко используется при проведении ЛФК. Можно с достаточной уверенностью сказать, что физическая культура играет важную роль в укреплении, поддержании и сохранении здоровья на протяжении всей жизни человека.

Предлагаемая программа самостоятельной работы студентов (далее — программа) предназначена для преподавателей учебной дисциплины «Физическая культура». Цель — систематизировать материалы по планированию и организации самостоятельной работы студентов СКТ (ф)СПбГУТ по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа студента — это вид учебной деятельности, предназначенный для приобретения знаний, навыков, умений и компетенций, образовательных результатов в объеме изучаемой дисциплины, согласно требованиям ФГОС СПО, который выполняется студентом индивидуально и предусматривает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов — планируемая учебная, учебно-практическая работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. В этом состоит главное отличие внеаудиторной самостоятельной работы от аудиторной, которая выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа планируется и организуется с целью:

- обучения студентов методически правильно использовать все виды, средства и формы физической культуры для организации и проведения внеаудиторной самостоятельной работы;
- обеспечения профессиональной подготовки специалиста среднего звена;
- формирования и развития общих компетенций, определенных в ФГОС СПО;

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных компетенций, теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

Самостоятельная работа способствует развитию у студентов творческой активности, повышению компетентности, совершенствованию мыслительных навыков, а также воспитывает личность будущего профессионала.

Продумывая формы организации самостоятельной работы по дисциплине, преподаватель должен исходить из нескольких позиций:

- необходимые знания, умения и навыки, которые должен показать студент в результате выполнения всех заданий, выносимых на самостоятельное изучение (в соответствии с целью и задачами изучаемой дисциплины);
- формирование профессиональных компетентностей, которые должны проявиться через ЗУНы (знания, умения и навыки);
- формирование креативности студента в процессе изучения дисциплины и способности нестандартно мыслить при выполнении заданий для самостоятельной работы;
- воспитание чувства ответственности за своевременное выполнение задания.

При разработке заданий, для самостоятельной работы обучающихся следует учитывать дидактические требования

- примерные нормы времени для выполнения задания;
- логику и структуру учебного материала;
- практическое назначение задания;
- характер познавательной деятельности, направленной на выполнение тех или иных самостоятельных заданий;
- постепенное нарастание сложности и проблемности.

Студент, приступающий к изучению дисциплины «Физическая культура», получает информацию обо всех видах самостоятельной работы, об объеме и видах самостоятельной работы. Перед выполнением студентами самостоятельной внеаудиторной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

Первостепенными задачами преподавателя является:

- Ознакомление студентов со способами и методикой проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- Ознакомление с правилами внеаудиторной работы.
- Оказание помощи студентам в составлении комплексов занятий физическими упражнениями различной направленности.
- Обучение студентов правильно подбирать и самостоятельно контролировать нагрузку при развитии физических качеств.
- Развитие организаторских способностей и формирования навыков работы с научной литературой по физической культуре из числа студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья и освобожденных от практических занятий.

Данная программа, согласно ФГОС нового поколения СПО, регламентирует обеспечение эффективной самостоятельной работы студентов при реализации ППССЗ: определяет объем внеаудиторной самостоятельной работы студентов - в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.13 и учебной программой для студентов очного отделения – 24 часа.

2. Особенности организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Основная задача среднего профессионального образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути её решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. Самостоятельная работа студентов (СРС) является не просто важной формой образовательного процесса, а должна стать его основой.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает:

- цель задания,
- содержание,
- сроки выполнения,
- ориентировочный объем работы,
- основные требования к результатам работы,
- критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы , тестирование, защита творческих работ, письменная проверка, демонстрация различных комплексов упражнений и др.

Загруженность студента самостоятельной работой должна быть сбалансирована по времени и видам работ. Своевременное доведение до студентов информации о формах организации, правилах контроля, критериях оценки самостоятельной работы обеспечивается преподавателями, ведущими практические занятия.

При постановке целей и задач самостоятельной работы необходимо учитывать следующие дидактические требования:

1. Самостоятельная работа должна носить целенаправленный характер. Это достигается четкой формулировкой цели работы. Задача преподавателя заключается в том, чтобы найти такую формулировку задания, которая вызывала бы у студентов интерес к работе и стремление выполнить ее как можно лучше. Студенты должны ясно представлять, в чем заключается задача и каким образом будет проверяться ее выполнение. Это придает работе осмысленный, целенаправленный характер и способствует более успешному ее выполнению.

2. Самостоятельная работа должна быть действительно самостоятельной и побуждать студента при ее выполнении работать напряженно. Однако здесь нельзя допускать крайностей: содержание и объем самостоятельной работы, предлагаемой на каждом этапе обучения, должны

быть посильными для обучающихся, а сами студенты - подготовлены к выполнению самостоятельной работы теоретически и практически.

3. На первых порах у обучающихся нужно сформировать простейшие навыки самостоятельной работы. В этом случае самостоятельной работе студентов должен предшествовать наглядный показ приемов работы с преподавателем, сопровождаемый четкими объяснениями.

4. Для самостоятельной работы в большинстве случаев нужно предлагать такие задания, выполнение которых не допускает действия по готовым рецептам и шаблону, а требует применения знаний в новой ситуации. Только в этом случае самостоятельная работа способствует формированию инициативы и познавательных способностей обучающихся.

5. В организации самостоятельной работы необходимо учитывать, что для овладения знаниями, умениям и навыками различным студентам требуется разное время. Осуществлять это можно путем дифференцированного подхода к учащимся.

6. Задания, предлагаемые для самостоятельной работы, должны вызывать интерес обучающихся. Он достигается новизной выдвигаемых задач, необычностью их содержания, раскрытием перед студентами практического значения предлагаемой задачи или метода, которым нужно овладеть.

7. Самостоятельные работы студентов необходимо планомерно и систематически включать в учебный процесс. Только при этом условии у них будут вырабатываться твердые умения и навыки.

8. При организации самостоятельной работы необходимо осуществлять разумное сочетание изложения материала преподавателем с самостоятельной работой обучающихся по приобретению знаний, умений и навыков. В этом деле нельзя допускать крайностей: излишнее увлечение самостоятельной работой может замедлить темпы изучения программного материала, темпы продвижения студентов в познании нового.

9. При выполнении студентами самостоятельных работ любого вида руководящая роль должна принадлежать преподавателю. Преподаватель продумывает систему самостоятельных работ, их планомерное включение в учебный процесс. Он определяет цель, содержание и объем каждой самостоятельной работы, ее место на занятии, методы обучения различным видам самостоятельной работы.

Самостоятельная работа перестанет быть формальным звеном целостного педагогического процесса только в том случае, если будет осознаваться студентом как существенно необходимый элемент собственного развития.

Виды самостоятельной работы по дисциплине СГ.04.Физическая культура

На самостоятельную работу студентов по дисциплине СГ.04.Физическая культура РУП отводится 24 часа

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель ВСР: закрепление и расширение полученных теоретических знаний, развитие познавательных способностей, самостоятельности, развитие исследовательских умений.

Виды самостоятельной работы:

Написание рефератов, сообщений по истории, теории и методике физической культуры и спорта по лечебной физической культуре основам здорового образа жизни, выполнение тестовых заданий.

- трудоемкость

Количество заданий (задач, упражнений)	Характер задачи (обязательный/рекомендательный)	Норма времени (в часах по рабочей программе)	Срок выполнения (в неделях)	Форма представления материала	Форма контроля каждого задания
--	---	--	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Задание 1	Рекомендательный	1	3 нед.	Печатный или электронный материал	Устный опрос, демонстрация слайдов
Задание 2	Обязательный	1	В течение года	Презентации, выписки из текстов	Устный опрос, демонстрация слайдов
Задание 3	Обязательный	1	6 нед.	Письменная (выбор правильных ответов)	Проверка теста преподавателем

Задание №1. Написание рефератов

- Рекомендации по выполнению:

Внимательно прочитать темы рефератов (см.прил.1), выбрать и согласовать с преподавателем, изучить и проанализировать соответствующую литературу, постараться понять суть и смысл выбранной темы, составить план и раскрыть тему.

- Рекомендации по оформлению:(см.прил. №2)

Задание №2. Подготовка ответов на вопросы по методике физической культуре и спорту, по ЛФК, по теоретической и практической части

- Рекомендации по выполнению:

Ознакомиться с предлагаемыми вопросами по различным темам (см.прил.3), понять суть, изучить предлагаемую литературу по вопросам для устного опроса по теоретическим основам и практической части программы, выбрать правильные ответы, сделать краткие записи по темам.

- Рекомендации по оформлению результатов:

Краткие записи по темам или электронные презентации.

Задание №3. Выполнение тестовых заданий и подготовка ответов на контрольные вопросы для проверки теоретических знаний.

- Рекомендации по выполнению:

Изучить дополнительную литературу для подготовки к вопросам по тестовым заданиям

Время тестирования:

- Подготовка 5 мин.;
- выполнение 35 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 45 мин.

Оценивание теста производится по следующей системе:

- «5» - получают студенты, справившиеся с работой 100 - 90 %;
- «4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 71 - 89 % от общего количества;
- «3» - соответствует работа, содержащая 60 – 70 % правильных ответов.

- Рекомендации по оформлению результатов:

Выберите один правильный вариант и отметьте его любым способом (поставить галочку, обведите номер кружком). (см.прил.4)

Раздел 2. Методико-практические занятия.

Цель: знать основы самоконтроля, уметь составлять комплексы различных физических упражнений для индивидуальных развития физических качеств для совершенствования спортивного мастерства, укрепления здоровья.

Виды самостоятельной работы:

- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально - важных психофизиологических качеств.
 - Составление индивидуальных комплексов и программ физического самовоспитания по развитию физических качеств с учетом индивидуального уровня здоровья, составление индивидуальных программ по восстановительным мероприятиям, коррекции и профилактике заболеваний. Составление комплексов ЛФК по различным заболеваниям.
- Трудоемкость

Количество заданий (задач, упражнений)	Характер задачи (обязательный/рекомендательный)	Норма времени (в часах по рабочей программе)	Срок выполнения (в неделях)	Форма представления материала	Форма контроля каждого задания
Задание 1	обязательный	1	4 нед.	Записи в тетради или в дневнике самоконтроля	Устный опрос
Задание 2	обязательный	1	4 нед.	Записи в тетради или в дневнике самоконтроля	Провести на группе один тест
Задание 3	рекомендательный	1	4 нед.	Запись на электронном носителе	Устный опрос
Задание 4	рекомендательный	1	4 нед.	Запись на электронном носителе	Проведение на группе
Задание 5	обязательный	1	4 нед.	Записи комплекса в тетради	Устный опрос
Задание 6	рекомендательный	1	4 нед.	Сделать сравнительный анализ	Устный опрос
Задание 7	рекомендательный	1	4 нед.	Запись упражнений в форме конспекта	Устный опрос
Задание 8	рекомендательный	1	4 нед.	Записи упражнений в тетради	Устный опрос

Задание 1.

Провести функциональные пробы и оценить результат исследований организма. Определить уровень функционального состояния организма с помощью функциональных проб и тестов.

1. Измерить вес, рост, пульс (ЧСС), частоту дыхания, окружность грудной клетки, артериальное давление (АД).
2. Определить состояние осанки, сделать расчеты.
3. Провести одномоментные пробы.
4. Сделать сравнительный анализ объективных показателей до и после нагрузки.
5. Определить уровень физического развития.

- Рекомендации по выполнению:

Внимательно изучите объективные и субъективные показатели. Измерение ЧСС, АД, дыхания необходимо провести трехкратно: до занятий, через 10мин во время занятий и через 5мин после

окончания тренировки. Проанализировать состояние организма. Определить степень тренированности по одномоментным пробам и тестам.

- Рекомендации по оформлению результатов:

Сделать сравнительные записи и расчеты в дневнике самоконтроля.

Задание 2.

Провести тестирование на определение уровня развития какого-либо физического качества и оценить результат исследования.

1. Тест на проверку и оценку общей выносливости.

Осуществляется с помощью контрольных упражнений 2-х типов: преодоления средней, длинной дистанции или преодоления возможно большего расстояния за определённое время.

Примерами этих упражнений являются:

- бег и кросс на 1000, 2000, 2500, 3000, 5000м;
- плавание на 200, 400, 500м;
- бег 12мин.

Наиболее обоснованы оценки общей выносливости по тесту К.Купера. Это 12-ти минутный бег с преодолением максимального расстояния.

2. Тест на проверку и оценку простой двигательной реакции.

Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

3. Тест на проверку и оценку для определения уровня развития гибкости

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

– Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

– Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

– Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

– Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

– Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

4. Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития гибкости

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение. Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- 2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- 3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- 6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:

- бег «змейкой»
- челночный бег 3 x 10 м ;
- челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта ;
- метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

6. Контрольные упражнения (тесты) для оценки равновесия

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: физкультурник становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Рекомендации по выполнению:

Прочитать и изучить тестовые материалы. Подготовить необходимый инвентарь. Провести разминку перед каждым тестом в течение 5-7 минут. Выполнять тесты согласно описанию выше, провести сравнительный анализ уровня физической подготовки.

Рекомендации по оформлению результатов:

Можно сделать записи в дневнике самоконтроля, или провести на группе один из тестов.
Максимальное время выполнения- 20 минут.

Задание 3.

Составить примерный комплекс упражнений различной направленности пол заданию преподавателя.

Каждый комплекс должен включать 12-15 упражнений. При записи ОРУ необходимо соблюдать следующую последовательность:

1. Исходное положение (и.п.).
2. Название движения (наклоны, приседание).
3. Направление движения.
4. Если необходимо, указать конечное положение.

Примеры.

I упражнение.

И. П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. встать на носки, левая нога назад на носок, руки вверх;
2. и. п.;
3. тоже с другой ноги
4. и. п.

II упражнение.

И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. правая нога в сторону на носок, наклон вправо, левая рука вверх;
2. и. п.;
3. то же в другую сторону;
4. и. п.

Рекомендации по выполнению:

Изучить методику составления комплексов, ознакомиться с дозировкой упражнений, подобрать упражнения для индивидуального развития, составить комплекс в соответствии с требованиями, выполнять комплекс упражнений ежедневно.

Рекомендации по оформлению результата:

Сделать записи в тетради или на электронном носителе.

Задание 4.

Составить примерный комплекс упражнений на развитие физических качеств.

Каждый комплекс должен включать 10-15 упражнений.

Упражнения для развития быстроты.

1. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

2. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

3. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

4. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

5. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища и др.

Упражнения для развития гибкости.

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

1. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

2. Наклоны назад до касания руками пяток.

3. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

4. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

5. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине) и др.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;
- передвижение в упоре на брусьях;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и др.

Рекомендации по выполнению:

Из предложенных упражнений выбрать нужные, учитывая индивидуальные особенности организма. Составить комплекс для улучшения физических способностей соблюдая методику выполнения. Выполнять упражнения в течении 2 недель, затем заменить упражнения на более сложные или увеличить количество повторений.

Рекомендации по оформлению результатов:

Можно составить комплексы упражнений в электронном виде.

Задание 5.

Составить примерный комплекс круговой тренировки.

Каждый комплекс должен включать 6-8 упражнений.

1 Вариант: выполнение заданий по станциям в течении 20 сек., затем переход к другому заданию, отдых между упражнениями 1 мин. :

- а) приседания;
- б) отжимания;
- в) прыжки;
- г) пресс и др.

2 Вариант: выполнение каждого задания сериями (кол-во серии по кол-во раз), затем переход к следующему заданию, отдых между упражнениями 3 мин.

- а) жим штанги - 3x12 (3 серии по 12 раз);
- б) приседания с грифом 20 кг. - 3x20;
- в) тяга, сгибая руки в локтях веса 30 % от собственного веса, темп средний - 3x15
- г) поднятие и опускание веса за счет сгибания рук в локтях (10-20 кг., гриф Z-образный) 3x12-15 раз.

Рекомендации по выполнению:

Изучить методику разминки методом круговой тренировки. Ознакомиться с вариантами и дозировкой нагрузки. Подобрать упражнения учитывая индивидуальные возможности. Составить комплекс в соответствии с требованиями. Выполнять упражнения в течении месяца.

Рекомендации по оформлению:

Предоставить печатный вид или электронную версию.

Задание 6.

Составить комплекс технико-тактической подготовки по различным видам спорта (б/б, в/б, л/а).

Каждый комплекс должен включать 8-10 упражнений по каждому направлению.

- 1) ОРУ(на разминку - подготовку групп мышц к предстоящей нагрузке) - см. выше;
- 2) Подготовительные упражнения (на развитие физических качеств в избранном виде спорта) - см. выше;
- 3) Специальные упражнения (упражнения, которые содержат элемент техники или тактическое действие).

Пример: Вид спорта - волейбол. Тема: совершенствование техники верхней прямой подачи, тактика: подача в шестую зону.

Основная группа мышц участвующих в выполнении технического приема - плечевой пояс.

Основные физические качества необходимые для выполнения технического приема - сила мышц плеча, координация движений.

Основа технического приема - ударное движение вперед-вверх по подброшенному мячу.
Тактическая задача - подача мяча в конкретную зону.

ОРУ:

- круговые вращения прямыми руками одновременно вперед на 4 счета и назад на 4 счета;
- рывки руками вверх, вниз-назад. со сменой положения рук на каждый счет: 8-10 раз.
- и.п. - стойка ноги врозь;

1. прогиб назад, прямые руки вверх;

2-3. наклон вперед, руками коснуться пола;

4. и.п.

- и т.д.

Подготовительные упражнения:

- броски двумя руками набивного мяча (2-5 кг.) из-за головы, на развитие силы мышц плеча;

- броски набивного мяча одной рукой из-за головы, на развитие скоростно - силовых качеств;

- ударное движение по подвешенному мячу, на развитие силы мышц кисти и развитие координации движения.

Специальные упражнения: на технику.

- подбрасывать мяч

одной рукой прямо вверх;

- удары по мячу в пол;

- хлест мяча в стену.

- выполнение подачи через сетку:

Специальные упражнения: на тактику.

- выполнение подачи на заднюю линию:

- выполнение подачи в 6 зону или по заданию.

- выполнение подачи на результат.

Рекомендации по выполнению:

Изучить технические и тактические приемы в избранном виде спорта. Выполнять имитационные, подготовительные и специальные упражнения на технику и тактику. Подготовиться к сдаче контрольных тестов.

Рекомендации по оформлению:

Сделать сравнительный анализ.

Задание 7.

Составить примерный комплекс упражнений ППФП.(По заданию преподавателя).

Изучить материал по ППФП

- цель и задачи ППФП;

- виды, характер и условия труда;

-режим труда и отдыха.

Рекомендации по выполнению:

Изучить дополнительную и специальную литературу по ППФП. Использовать для изучения темы Интернет ресурсы. Составить комплекс ППФП (на расслабление) из 10-12 упражнений (по заданию преподавателя) по своим специальностям. Сделать запись упражнений согласно требованиям. Рекомендации по оформлению результатов:

Можно сделать запись упражнений в форме конспекта или сообщения или составить комплекс в электронном виде, либо провести фрагмент комплекса на учебной группе.

Задание 8.

Составить комплекс упражнений лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях (по заданию преподавателя).

Изучить методический материал: «Лечебная физическая культура при различных заболеваниях»

- симптомы и течение,
- лечение,
- показания и противопоказания к выполнению ЛФК,
- методика ЛФК,
- упражнения лечебной физкультуры.

Рекомендации по выполнению:

Изучить специальную и дополнительную литературу по ЛФК. Использовать средства физической культуры: закаливание, соблюдение режима дня, адекватная физическая нагрузка, соблюдение техники безопасности. Составить комплекс из 12-15 упражнений (по заданию преподавателя).

Рекомендации по оформлению результатов:

Можно составить комплекс в электронном виде.

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.

Цель: повышение функциональных возможностей организма, достижение спортивных результатов, обеспечение активного отдыха.

Виды самостоятельной работы:

- Выполнение упражнений на развитие физических качеств с целью повышения функциональных особенностей организма.
- Занятия физическими упражнениями и активными видами спорта с целью обеспечения активного отдыха и соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности.
- Участие в спортивно массовых соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- Участие в Спартакиадах среди студентов СПО по видам спорта и других спортивных соревнованиях.
- Занятия в факультативных спортивных секциях с целью совершенствования спортивного мастерства.

Трудоемкость.

Количество заданий (задач, упражнений)	Характер задачи (обязательный/рекомендательный)	Норма времени (в часах по рабочей программе)	Срок выполнения (в неделях)	Форма представления материала	Форма контроля каждого задания
Задание 1	рекомендательный	2	3 нед.	Записи на электронном носителе	Выполнение к/н на технику
Задание 2	рекомендательный	2	3 нед.	Записи на электронном носителе	Выполнение к/н на технику
Задание 3	рекомендательный	2	2 нед.	Записи на электронном носителе	Выполнение к/н на технику
Задание 4	рекомендательный	3	В течение уч. года	Фоторепортаж, видеоклип	Устный опрос
Задание 5	рекомендательный	2	В течение уч. года	Фотоотчет	Портфолио
Задание 6	рекомендательный	2	В течение уч. года	Фотоотчет	Портфолио

Задание 1.

ВОЛЕЙБОЛ

- Подача мяча.
- Передачи мяча в 6 зону.
- Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с перемещением по зонам.
- Передачи мяча сверху и снизу в паре.
- Передачи мяча двумя руками снизу над собой.
- Техника выполнения нападающего удара.

Тесты позволяют определить уровень освоения технических приемов, устойчивость к сбивающим факторам, высокую надежность освоенных двигательных действий и навыков.

- Упражнения для самостоятельной работы на развитие физических качеств:

- упражнения на развитие силы мышц рук, кистей рук, укрепление пальцев;
- стойки в упоре на руках на время;
- то же на пальцах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- маховые движения руками с эспандерами;
- отжимание от скамейки (стула) упор руками сзади;
- броски набивных мячей различными способами;
- броски и ловля предметов высоко над собой;
- то же из различных исходных положений (сидя, с приседанием, лежа)
- жонглирование руками различными предметами;

Рекомендации по выполнению:

Подобрать комплекс упражнений из предложенных выше или используя интернет сайты и специальную литературу, выполнять специальные и подготовительные упражнения для освоения технических приемов, укрепление силы мышц рук, кистей пальцев в течении 3 недель.

Рекомендации по оформлению:

Составить комплекс упражнений в электронном виде.

Задание 2

БАСКЕТБОЛ

- Передачи мяча двумя руками от груди в парах и в стену.
- Ведение мяча «змейкой» 40м (2 по 20).
- Ведение мяча с обводкой стоек по прямой и диагонали.
- Штрафные броски и броски с 5 точек.
- Броски мяча в кольцо после ведения с двух шагов.
- Броски мяча в движении с обводкой центрального круга.

Тесты позволяют определить уровень освоения технических приемов, при высокой интенсивности выполнения задания, способность к концентрации и распределению внимания.

- Упражнения для самостоятельной работы на развитие физических качеств:

- упражнения на развитие силы и скоростных качеств:
- жимы в быстром темпе;
- броски и ловля мячей в стену;
- броски предметов в цель;
- броски и ловля предметов высоко над собой;
- то же из различных исходных положений (сидя, с приседанием, лежа, после кувырка)
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- жонглирование руками различными предметами;
- передвижения на руках в упоре лежа с помощью партнера и самостоятельно;

Рекомендации по выполнению:

Подобрать комплекс упражнений из предложенных выше или используя интернет сайты и специальную литературу, выполнять подготовительные упражнения на развитие силы, скоростных качеств, скоростных качеств, координации, концентрации внимания, а также специальные упражнения для освоения технических приемов 2-3 раза в течение 3 недель.

Рекомендации по оформлению:

Составить комплекс упражнений в электронном виде.

Задание 3.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ТЕСТЫ

- Удары и отбивание мяча на столе в паре на время.
- Удары и отбивание мяча с права на право, слева на лево в парах.
- Набивание теннисного мяча на ракетке.

Тесты позволяют определить уровень развития техники владения мячом, вариативность спортивных действий, представляющих собой сложные по своему составу и структуре движения, применяемые в непрерывно изменяющихся условиях игровой деятельности.

- Упражнения для самостоятельной работы на развитие физических качеств:
 - метание малых мячей по движущимся мишеням;
 - ловля теннисного мяча после отскока от стены, пола;
 - передачи теннисного мяча в парах левой, правой рукой попеременно;
 - жонглирование руками различными предметами (каштанчики, каштаны);
 - удары палкой по подброшенным каштанчикам (лапта)
 - прыжки на одной двух ногах в ограниченном пространстве, с выпрыгиваниями, с поворотами на 360°.

Рекомендации по выполнению:

Подобрать комплекс упражнений из предложенных выше или используя интернет сайты и специальную литературу, выполнять специальные и подготовительные упражнения для освоения технических приемов, выполнять упражнения на развитие сложных координационных движений, укрепление силы мышц рук, кистей пальцев в течение 2 недель.

Рекомендации по оформлению:

Составить комплекс упражнений в электронном виде.

Задание 4.

Занятия физическими упражнениями и активными видами спорта с целью обеспечения активного отдыха и соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности

Организовать и разнообразить занятия активными видами спорта

1. Формы и виды активного отдыха
2. Краткая характеристика различных видов активного отдыха
3. Организация активного отдыха и досуга
4. Техника безопасности

Рекомендации по выполнению:

Внимательно изучить специальную, дополнительную литературу, интернет сайты, выбрать несколько вариантов активного отдыха по интересам (см. прил.5). По возможности приобрести необходимый инвентарь, оборудование, амуницию, выбрать место для занятий (маршрут), определиться со временем. Если есть возможность можно организовать свой досуг спортивных клубах, центрах, тренажерных залах, бассейнах, на открытых площадках, водоемах, на природе.

Рекомендации по оформлению:

Можно сделать фоторепортаж, видеоклип.

Задание 5.

Участие в спортивно массовых соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, участие в Спартакиадах среди студентов СПО по видам спорта и других спортивных соревнованиях.

Принимать активное участие в спортивно-массовых соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях

- Участие студентов колледжа во Всероссийском легкоатлетическом кроссе «Кросс Нации» по Смоленской области. Традиционно соревнования проводятся Областным комитетом по физической культуре, спорту и туризму в сентябре.
- Участие студентов в различных соревнованиях по видам спорта среди студентов СПО (по плану спорткомитета).
- Участие студентов колледжа во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России» по Смоленской области. Традиционно соревнования проводятся Областным комитетом по физической культуре, спорту и туризму в январе.
- Участие студентов колледжа в военно-прикладных и спортивных состязаниях, посвященных Дню Защитника Отечества. Традиционно соревнования проводятся структурными подразделениями "физической культуры и военной подготовки" в феврале.
- Участие студентов колледжа в открытом туристическом слете команд предприятий связи Смоленской области. Традиционно проводится Областным профсоюзом работников связи по Смоленской области в июне.
- Участие студентов колледжа в соревнованиях по волейболу и бадминтону на Кубок профкома студентов Смоленского колледжа телекоммуникаций (филиала) СПбГУТ среди учебных групп. Традиционно соревнования проводятся структурным подразделением "физической культуры" и профсоюзным комитетом студентов колледжа в апреле.
- Участие студентов колледжа в спортивном празднике посвященном "Дню радио". Соревнования проводятся с выездом на природу структурным подразделением "физической культуры" и отделом по внеучебной работе колледжа.

Рекомендации по выполнению:

Проявлять интерес к соревнованиям, следить за выступлениями спортсменов различного уровня, знать результаты выступлений. Принимать активное участие в качестве болельщиков на соревнованиях, принимать участие в судействе соревнований внутри колледжа в качестве помощника судьи, секретаря, координатора. Уметь организовать команду для соревнований и подать заявку. Участвовать, по мере возможности в соревнованиях внутри колледжа и среди заведений СПО, стремиться к достижению спортивных результатов.

Задание 6.

Занятия в факультативных спортивных секциях с целью совершенствования спортивного мастерства.

Организовать и разнообразить занятия в различных спортивных секциях:

1. Баскетбол
2. Волейбол
3. Легкая атлетика
4. Атлетическая гимнастика
5. Настольный теннис
6. Футбол

Рекомендации по выполнению:

Ознакомиться с различными видами спорта, используя специальную литературу и интернет-ресурс. Выбрать для себя наиболее доступные виды спорта и заниматься в секциях в течение учебного года для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств и совершенствования спортивного мастерства.

Рекомендации по оформлению:

Можно сделать портфолио или фото-репортаж.

4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Теоретические знания.

Реферат оценивается по следующим критериям:

- соблюдение требований к его оформлению;
- необходимость и достаточность для раскрытия темы приведенной в тексте реферата информации;
- умение студента свободно излагать основные идеи, отраженные в реферате;
- способность студента понять суть задаваемых вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Защита реферата представляет собой:

- выступление автора реферата (до 15 минут), в ходе которого студент должен показать свободное владение материалом по заявленной теме;
- способность студента понять суть задаваемых вопросов по различным темам физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и умение сформулировать точные ответы на вопросы;
- умение студента и выполнение тестовых заданий выбирать правильные ответы, ориентироваться по теоретическим вопросам в различных темах.

Раздел 2. Методико-практические занятия.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студентов методико-практического раздела студентов являются:

- умения студентов составлять комплексы упражнений различной направленности, в соответствии с физической подготовленностью и состоянием здоровья.
- соблюдение требований к оформлению различных комплексов упражнений;
- умение студента провести диагностику состояния здоровья;
- умение студента определить с помощью функциональных проб и тестов уровень функционального состояния организма и физической подготовленности;

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студентов учебно-тренировочного раздела являются:

- умение студента провести фрагмент урока, индивидуальные комплексы на развитие физических качеств;
- соблюдение последовательности проведения упражнений и количества повторений;
- способность студента правильно показать технические приемы в различных видах спорта;
- качественное выполнение различных упражнений, контрольных тестов и нормативов;
- соблюдение студентом техники безопасности;
- знание результатов выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня;
- качественное выступление на соревнованиях (грамоты, сертификаты, дипломы);
- умение оказывать помощь в судействе соревнований;
- умение оказывать первую медицинскую помощь во время травм;

Все разделы самостоятельной работы оценивается в балах от 2 до 5 баллов

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.

Для студентов

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> .
2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. —

ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.
6. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Для студентов

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Электронные ресурсы:

1. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (ред. От 17.12.24) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года – электронный ресурс – режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>
2. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.09.2021 г. №1661(ред. От 21.12.24г.)
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: www.olympic.ru

Тематика рефератов по дисциплине "физическая культура"

1. Естественно - научные основы физической культуры и спорта.
2. Ценность физической культуры.
3. История развития физической культуры.
4. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
7. Профилактика утомления. Восстановительные мероприятия, средства и методы
8. Ритмы жизни и здоровья человека. Биоритмы.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
12. Основы обучения. Задачи, принципы, методы и средства физической культуры.
13. Профессионально - прикладная физическая подготовка.
14. Прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта и их значимость.
15. Средства и методы, направленные на формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям.
16. Резервы организма.
17. Здоровый образ жизни.
18. Естественные универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления организма.
19. Психика и здоровье.
20. Социальные условия формирования здорового образа жизни.
21. Признаки здоровья.
22. Питание и здоровье.
23. Основы рационального питания. а) Диеты (виды, способы, голодание).
24. Продукты повышенной биологической ценности. Спортивное питание.
25. Пищевая ценность продуктов питания.
26. Влияние учебной нагрузки на здоровье студентов.
27. Группы здоровья.
28. Нравственность и здоровье.
29. Методика физического воспитания подростков с ослабленным здоровьем.
30. Оздоровительная физкультура.
31. Лечебная физическая культура и методика проведения.
32. Суточный режим. Режим обучения.
33. Физическая культура и здоровье.
34. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.
35. Закаливание и здоровье.
36. Закаливание средствами физкультуры.
37. Личная гигиена.
38. Социальная и общественная гигиена. Гигиенические требования на занятиях Ф.К. Место занятий физической культурой.
39. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
40. Функции костей скелета человека.
41. Опорно - двигательный аппарат человека.
42. Мышечная система человека.
43. Дыхательная система человека.
44. Центральная нервная система человека.
45. Физические способности человека.
46. Абсолютная и относительная сила. Методы развития силы.

47. Физическое качество - быстрота. Методика развития.
48. Физическое качество - гибкость. Методика развития.
49. Физическое качество - ловкость. Методика развития.
50. Общая и специальная физическая подготовка.
51. Спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма.
52. Виды контроля на занятиях физкультурой и спортом.
53. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
54. Организация и проведение соревнований (виды, положения).
55. Системы розыгрыша. Способы проведения соревнований.
56. Массовый спорт и спорт высших достижений.
57. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований.
58. Международное спортивное движение.
59. Краткая история Олимпийских игр.
60. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.
61. Олимпийские чемпионы СССР.
62. Требования к занятиям по физическому воспитанию.
63. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
64. Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.
65. Если хотите похудеть.
66. Бег и здоровье.
67. Лекарство от простуды.
68. Движение для здоровья.
69. Секреты молодости.
70. Профилактика бессонницы.
71. Позвоночник - источник здоровья.
72. Искусство быть красивым.
73. Составление комплексов ЛФК по различным заболеваниям.

Требования к реферату

К таким требованиям относятся: наличие обложки, оформление титульного листа, оформление страницы, расположение ссылок или сносок на использованную литературу, оформление списка использованной литературы, оформление иллюстраций, таблицы приложений.

Оформление титульного листа. Он должен отвечать своему назначению, то есть давать представление о теме работы, предмете, по которому она написана, и об авторе работы (номер группы) и годе написания, в верхней части полное наименование министерства и наименование образовательного учреждения. Титульный лист должен отличаться строгостью и четкостью.

Оформление страницы. Печать текста методических разработок: на одной стороне стандартного листа формата А4 (210-297) белой бумаги через 1.5 интервала с размером полей (левого – 30 мм, правого – 15 мм, верхнего и нижнего – 20 мм); Шрифт 14, стиль любой, выделения, подчеркивания слов или строк текста по желанию автора, количество страниц не менее 12. Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа; цифру, обозначающую порядковый номер, ставят в середине верхнего или нижнего поля страницы, на первой странице номер не ставится. Каждая новая глава начинается с новой страницы. Так как реферат может быть представлен и в письменном виде, общие требования таковы: текст должен быть только на одной стороне листа, с левой стороны должно быть оставлено место для сшивки реферата – 3 см., а с правой необходимы поля величиной 1.5 см. Сверху и снизу также необходимо отступить от края на 2 см. Если реферат написан от руки, то почерк должен быть разборчивым и количество строк не должно быть меньше 30 и не больше 40. Небрежно написанные, грязные работы к оценке не допускаются и возвращаются их автору. Объем реферата – от 12 до 20 страниц.

Расположение ссылок на литературу. Как следует ссылаться на книги? Цитата берется в кавычки, а после цитаты, в скобках пишутся две цифры: первая – номер книги в списке использованной литературы, вторая – номер страницы, на которой находится указанная цитата. Например, (2, стр. 45), где 2 – номер книги в списке используемой литературы, а стр. 45 – номер страницы на которой расположена цитата.

Особое внимание следует уделить оформлению научно-справочного аппарата и прежде всего построчных строчек (внизу страницы, под чертой). Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, название книги, место и года ее издания, страницы, с которой взята цитата или соответствующее положение. Для статей и журналов, сборников указывают фамилию и инициалы автора, название статьи, затем названия журнала или сборника статей с указанием года издания и номера (или выпуска). При ссылке на газетную статью кроме названия и года издания указывают дату. Оформляя нормативные источники, необходимо указывать полное и точное название нормативного акта, дата его принятия и редакции, а также изменений и дополнений. При этом обязательным является название, год, номер и статья официального издания, где был опубликован нормативный акт. Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверки. Ошибки и опiski как в тексте, так и в цитатах, и в научно-справочном аппарате отрицательно сказываются на оценки.

Иллюстрации, которые расположены на отдельных листах реферата, включают в общую нумерацию страниц, листы формата более А4 учитывают, как одну страницу и помещают в конце реферата после заключения в порядке упоминания в тексте.

Иллюстрации небольшого размера, которые содержатся в тексте реферата, обозначаются словом «Рис.» и нумеруются последовательно арабскими цифрами в пределах части (главы). Номер иллюстрации состоит из номера части (главы) и порядкового номера иллюстрации и разделяется точкой, например: «Рис. 2.3» (третий рисунок второй главы). Если в реферате одна иллюстрация, то её не нумеруют.

Таблицы нумеруют последовательно арабскими цифрами в пределах части (главы) реферата. Номер таблицы состоит из номера части (главы) и порядкового номера таблицы, разделенный точкой, например: «Табл. 2.2» (вторая таблица второй главы). Ставится он в правой верхнем

углу таблицы над соответствующим заголовком. Если в реферате одна таблица, ее не нумеруют и не ставят «Табл.». Если таблица переносится на другую страницу, то над продолжением таблицы ставят «Продолжению табл. 2.2».

Заголовки граф таблиц должны начинаться с прописных букв, подзаголовки – со строчных, если они составляют одно предложение с заголовком, и с прописных, если они самостоятельные.

Приложение оформляется, как дополнение и продолжение реферата. Каждое приложение следует начинать с нового листа (страницы) с указанием в правом верхнем углу слова «ПРИЛОЖЕНИЕ», напечатанного прописными буквами и иметь содержательный заголовок. Приложения располагаются в порядке появления ссылок на них в тексте реферата. Если в тексте более одного приложения, то их нумеруют арабскими цифрами (без знака №).

Структура и содержание реферата

Оглавление (содержание, план) лучше составить до написания работы и опираться от него во время ее написания. Это помогает сосредоточить внимание на рассмотрении определенных вопросов. План не должен быть слишком сложным и запутанным. То есть для работы на 10-20 страниц вполне достаточно трех пунктов основной части и, возможно по 2-3 подпункта в каждом пункте. С самого начала следует выделить основные пункты и подпункты, чтобы основное внимание уделять главным, а не второстепенным мыслям. Лучше не приступать к написанию работы до тех пор, пока план не будет приведен в должное состояние. Названия пунктов плана необходимо формулировать таким образом, чтобы примерное содержание каждого пункта было ясно из самого названия. В плане должны быть указаны страницы, на которых рассматриваются соответствующие пункты плана.

Введение необходимо для обоснования актуальности темы и предполагаемого метода рассуждения. Это значит, что перед тем как перейти к самой теме реферата, необходимо попытаться ответить на вопрос: «Для чего нужно писать реферат по данной теме? Почему я выбрал именно эту тему? В чем ее актуальность?» Отвечать на эти вопросы следует кратко. Как правило, введение содержит основные направления работы, вопросы, на которые автор собирается ответить, информацию, необходимую для лучшего понимания и изложения темы.

Основная часть работы содержит рассуждения по теме, то есть раскрытие темы, ответ на поставленные вопросы, аргументы, примеры и так далее. Все существенное содержание работы должно быть изложено в основной части. Как правило, основную часть можно разбить на блоки информации. Таким образом, можно последовательно работать с каждым блоком, развивая аргументы, приводя примеры, делая промежуточные выводы.

Разбивая основную часть на пункты (блоки), необходимо помнить о том, что они должны быть примерно одинаковыми по объему, то есть необходимо соблюдать баланс. Если на рассмотрение первого пункта занимает 10 страниц работы, а не второй и третий выделено только по две страницы, то налицо несбалансированность, что свидетельствует о недостаточной продуманности основной части работы.

Заключение необходимо для того, чтобы ещё раз повторить и закрепить уже сказанное. Как правило, в заключении уже не дается никакой новой информации, а даются основные выводы и рекомендации, вытекающие из содержания работы. Заключение должно с одной стороны плавно завершать реферат, с другой стороны соотноситься со вступлением так, чтобы вопросы и цели, поставленные в начале работы могли соотноситься с ответами и выводами в заключении.

Список использованной литературы. Так как суть реферата состоит в рассмотрении темы на основе определенных литературных источников, то в конце реферата приводится список книг, на основании которых написан реферат. Список литературы содержит книги в произвольном порядке с указанием автора, название книги, издательство, годы выпуска.

• **Вопросы по теме 1.4. Профессионально-прикладная физическая культура.**

1. Что такое спорт?
2. Какие Вы знаете системы физических упражнений?
3. Назовите особенности занятий избранным видом спорта.
5. Что такое система физических упражнений?
6. Как производится самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом?
7. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в лёгкой атлетике?
8. Какие физические качества развиваются при игре в волейбол?
9. Роль общей физической подготовки при занятиях спортом.
10. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студентов?
11. Какое место занимает физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста?
12. Чем отличается труд от физических упражнений?
13. Роль общей физической подготовки в формировании физических качеств будущего бакалавра и специалиста.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Легкая атлетика.

1. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики на занятиях по легкой атлетике и оказание первой медицинской помощи.
2. Каковы общие правила беговых видов спорта?
3. Перечислите общие правила в прыжках.
4. Каковы общие правила в метаниях?
5. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
6. Каковы особенности старта и стартового ускорения?
7. Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.
8. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов легкой атлетики (бега, прыжка, метания).
9. Назовите отличительные черты контрольных упражнений (тестов) для бегунов, прыгунов, метателей.

Физическая подготовка.

1. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовкой (ОФП).
2. Назовите виды травм на занятиях по общей физической подготовке и оказание первой медицинской помощи.
3. Охарактеризуйте виды силовых качеств и раскройте методику их воспитания.
4. Охарактеризуйте виды выносливости и раскройте методику их воспитания.
5. Охарактеризуйте виды координационных способностей и раскройте методику их воспитания.
6. Охарактеризуйте виды скоростных качеств и раскройте методику их воспитания.
7. Охарактеризуйте виды гибкости и подвижности суставов и раскройте методику их воспитания.
8. Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой.
9. Самоконтроль уровня развития физических качеств.
10. Раскройте содержание педагогического контроля по ОФП.

Спортивные игры.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
2. Назовите виды травм на занятиях спортивными играми и оказание первой медицинской помощи.
3. Назовите основные правила спортивной игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

4. Охарактеризуйте технические приемы игры и последовательность обучения элементам техники спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис).
5. Назовите типичные ошибки при выполнении технического приема..... (передачи мяча в волейболе, штрафного броска в баскетболе, подачи в настольном теннисе и др.)
6. Назовите игровые функции..... (волейболистов, баскетболистов) и их задачи.
7. Назовите основные правила соревнований по (волейболу, баскетболу, настольному теннису).
8. Назовите основные функции судьи и продемонстрируйте основные жесты в соревнованиях по..... (волейболу, баскетболу, настольному теннису).
9. Раскройте взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой и влияние этих видов на спортивный результат.
10. Раскройте содержание педагогического контроля по виду спорта (волейболу, баскетболу, настольному теннису).

Атлетическая гимнастика.

1. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики на занятиях по атлетической гимнастике и оказание первой медицинской помощи.
2. Что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности?
3. Охарактеризуйте оздоровительно-корректирующую направленность занятий атлетической гимнастикой.
4. Назовите основные мышечные группы, развиваемые средствами атлетической гимнастики.
5. Назовите классификацию тренажеров и силовых установок.
6. Назовите характер движений, используемых в тренировочных упражнениях на тренажерах.
6. Назовите формы выполнения упражнений, количество повторений, повышение нагрузки.
7. Раскройте значение разминки и заминки. Чередование упражнений на силу и расслабление.
8. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Тесты на силу, координацию и гибкость.

Профессионально-прикладная (ППФП) физическая подготовка:

1. Назовите задачи ППФП.
2. Назовите упражнения для развития физических качеств.
3. Назовите упражнения для развития психомоторных качеств: на ориентировку в пространстве и времени, совершенствование вестибулярной устойчивости, управление вниманием, быстроту реакции на движущийся объект, совершенствования мышечного чувства.
4. Назовите упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы тела и коррекция мышечного рельефа.
5. Назовите упражнения направленного воздействия на системы и органы: с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, для легких и дыхательной мускулатуры, с эффектом воздействия на внутренние органы брюшной полости.
6. Раскройте содержание врачебного и педагогического контроля, самоконтроля.

Тестовые задания для проверки теоретических знаний для студентов 2 курса.

Группа _____ Фамилия, И.О. _____ Вариант 2

1. Физическое воспитание (определение):

- 1) Дисциплина образовательного учреждения, направленная на развитие физических способностей студентов;
- 2) Урок физической культуры, направленный на развитие физических качеств, необходимых в трудовой деятельности;
- 3) Формирование определенных качеств, умений и навыков, необходимых в процессе жизнедеятельности;
- 4) Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека.

2. Общая физическая подготовка - определение:

- 1) Это выполнение комплекса упражнений на развитие умений и навыков двигательных действий;
- 2) Это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека;
- 3) Это сила, выносливость, гибкость, координация и быстрота;
- 4) Это способность человека выполнять различные двигательные действия средствами физических качеств.

3. Для совершенствования координационных способностей необходимо развитие:

- 1) силы;
- 2) быстроты реакции;
- 3) гибкости;
- 4) выносливости.

4. Выносливость определение:

- 1) это способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью;
- 2) это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки и её интенсивности и противостоять утомлению;
- 3) это способность долгое время выполнять двигательные действия;
- 4) это способность мышечным усилием преодолевать сопротивление.

5. Спортивные игры развивают:

- 1) концентрацию внимания;
- 2) морально – волевые качества;
- 3) соревновательную выносливость;
- 4) спортивную форму.

6. Ациклический вид спорта:

- 1) академическая гребля;
- 2) плавание;
- 3) лыжные гонки;
- 4) водное поло.

7. Техническая подготовка – это:

- 1) процесс обучения технике выполнения физических упражнений и технических приёмов.
- 2) наиболее рациональные, эффективные способы выполнения двигательного действия с целью достижения наилучшего результата.
- 3) методика выполнения упражнений.
- 4) способность выполнять технические элементы в соревновательной деятельности.

8. Снижение двигательной активности человека - это:

- 1) Гипокинезия;
- 2) Гиподинамия;
- 3) Гипоксия;
- 4) Гипертрофия.

9. В баскетболе за нарушение правила – «пробежка» - назначается наказание:

- 1) удаление;
- 2) штрафной бросок;
- 3) командный фол;
- 4) вбрасывание мяча из аута.

10. В баскетболе бросок мяча из центра поля оценивается в:

- 1) 1 очко;
- 2) 2 очка;
- 3) 3 очка;
- 4) 4 очка.

11. В волейболе высота мужской сетки равна:

- 1) 240 см.;
- 2) 243 см.;
- 3) 245 см.;
- 4) 225 см.

12. В волейболе право подавать подачу имеет только:

- 1) игрок 6 зоны;
- 2) игрок 5 зоны;
- 3) игрок 2 зоны;
- 4) игрок 1 зоны.

13. Какой вид спорта наиболее способствует развитию быстроты реакции ?

- 1) настольный теннис;
- 2) баскетбол;
- 3) лыжный спорт;
- 4) футбол.

14. Какой удар не является техническим приемом в настольном теннисе?

- 1) свеча;
- 2) топ – спин;
- 3) скат;
- 4) накат.

15. Занятия каким видом спорта способствуют профилактике простудных заболеваний ?

- 1) баскетбол;
- 2) лыжный спорт;
- 3) легкая атлетика;
- 4) занятия активными видами спорта

Тестовые задания для проверки теоретических знаний для студентов 3 курса.

Группа _____ Фамилия, И.О. _____

1. Профессионально прикладная физическая подготовка это:

- 1) занятия физической культурой в учебном профессиональном заведении;
- 2) формирование прикладных знаний, физических качеств, умений и навыков способствующих успешной трудовой деятельности;
- 3) развитие определенных физических качеств - силы, выносливости, скорости;
- 4) учебная дисциплина, направленная на подготовку к будущей профессиональной деятельности.

2. Самостоятельная наука, интегральная область знаний, и практическая учебная дисциплина о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека - это:

- 1) лечебная физическая культура;
- 2) адаптивная физкультура;
- 3) наука о здоровом образе жизни;
- 4) валеология.

3. Результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др. – это:

- 1) функциональная подготовленность;
- 2) профессионально - прикладная подготовленность;
- 3) лечебно - профилактическая подготовка;
- 4) физическая подготовленность.

4. Быстрота это:

- 1) качество организма с максимальной скоростью выполнять двигательные действия;
- 2) способность быстро развивать скорость движений;
- 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию;
- 4) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

5. Способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия - это:

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) физическая подготовка;
- 4) скорость.

6. При оказании первой доврачебной помощи при ушибах и растяжениях запрещается:

- 1) прикладывать лед;
- 2) использовать обезболивающую мазь;
- 3) накладывать тугую повязку.
- 4) смазывать йодом ушибленное место и делать массаж.

7. Группа неспецифических защитных реакций, охватывающих весь организм, вызываемых любым раздражающим фактором – это:

- 1) депрессия;
- 2) стресс;
- 3) дистресс;
- 4) настроение.

8. Биологически активные вещества, синтезирующиеся в организме или поступающие с пищей, которые необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма – это:

- 1) минеральные элементы;
- 2) вода;
- 3) витамины;
- 4) соли.

9. Метание гранаты является:

- 1) олимпийским видом спорта;
- 2) видом спорта легкой атлетики;
- 3) военно-прикладным видом спорта;
- 4) пожарно-прикладным видом спорта.

10. Марафонец – это спортсмен - бегун на:

- 1) средние дистанции;
- 2) длинные дистанции;
- 3) сверхдлинные дистанции;
- 4) короткие дистанции.

11. На олимпийских играх спортсмены по прыжкам в высоту используют способ:

- 1) «фосбери-флоп»;
- 2) «перекидной»;
- 3) «ножницы»;
- 4) «переменный».

12. Наказание спортсмена-спринтера за «фальстарт»:

- 1) удаление с дорожки;
- 2) штрафные секунды;
- 3) предупреждение;
- 4) наказания нет.

13. Наиболее эффективным способом развития силы верхнего плечевого пояса является выполнение упражнений:

- 1) отжимание;
- 2) упражнения с отягощениями различной направленности;
- 3) висы на шведской стенке;
- 4) броски набивного мяча.

14. Наиболее эффективным средством реабилитации после перенесенных заболеваний или травм является:

- 1) занятия лечебной физической культурой;
- 2) рациональное сочетание труда и отдыха;
- 3) соблюдение оптимального двигательного режима;
- 4) занятия профессионально-прикладной подготовки

Тестовые задания для проверки теоретических знаний для студентов 3 курса.

Группа _____ Фамилия, И.О. _____

1. Спорт это:

- 1) сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- 2) соревновательная деятельность людей для выявления победителя в соревнованиях;
- 3) часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности;
- 4) соревновательная деятельность высших спортивных достижений.

2. Профессионально прикладная физическая подготовка это:

- 1) Занятия физической культурой в учебном профессиональном заведении.
- 2) Формирование прикладных знаний, физических качеств, умений и навыков способствующих успешной трудовой деятельности.
- 3) Развитие определенных физических качеств - силы, выносливости, скорости.
- 4) учебная дисциплина, направленная на подготовку к будущей профессиональной деятельности.

3. Быстрота это:

- 1) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- 2) способность быстро развивать скорость движений;
- 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию;
- 4) физическое качество человека направленное на развитие скоростных способностей.

4. Способность мышечным напряжением преодолевать механическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия – это:

- 1) выносливость; 2) сила; 3) скоростные качества; 4) силовая выносливость.

5. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1) меньше; 2) не отличается; 3) больше; 4) одинаково.

6. Спортивные игры отличаются от подвижных: 1) ведением счёта;

- 2) строгими правилами; 3) спортивной формой; 4) наличием специализированного инвентаря.

7. Ациклический вид спорта:

- 1) бег на средние дистанции; 2) лыжные гонки; 3) водное поло; 4) спортивная ходьба.

8. Тактика (определение):

- 1) это раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы;
- 2) это процесс, направленный на рациональное использование элементов техники
- 3) это устойчивость к длительной концентрации внимания;
- 4) это процесс, направленный на использование всех тренировочных средств, методов, с помощью которых обеспечивается степень готовности к спортивным достижениям.

9. Олимпийская система соревнований проводится по:

- 1) смешанной схеме; 2) круговой схеме; 3) схеме с выбыванием; 4) по подгруппам.

10. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

- 1) учебный; 2) награждение; 3) участники; 4) организация соревнований.

11. Ловкость развивает занятия:

- 1) волейболом; 2) тяжёлой атлетикой; 3) бегом; 4) настольные игры.

12. Преимущественно сила необходима в виде спорта:

- 1) стайерский бег; 2) греко-римская борьба; 3) плавание; 4) шахматы.

13. В каком виде спорта есть такие технические приемы, как: подача «мятником», удар топ-спин, удар «свеча»?

- 1) волейбол; 2) бадминтон; 3) настольный теннис; 4) большой теннис

Тестовые задания для проверки теоретических знаний для студентов 3 курса.

1. Основная задача физической культуры:

А) воспитательная; Б) образовательная; В) оздоровительная; Г) развлекательная.

2. Бег на короткие дистанции развивает такое физическое качество как:

А) сила; Б) скорость; В) выносливость; Г) гибкость.

3. Упражнения на гимнастическом бревне развивают такое физическое качество как:

А) координация движений; Б) быстрота; В) сила; Г) скорость.

4. К спортивным играм относятся:

А) волейбол, баскетбол, хоккей; Б) хоккей, лапта, футбол;

В) салки, лапта, пионербол; Г) волейбол, баскетбол, пионербол.

5. Основная задача при занятиях спортом:

А) оздоровительная; Б) достижение высоких результатов;

В) воспитательная; Г) образовательная.

6. К физическим качествам человека относятся:

А) гибкость; Б) вес; В) рост; Г) объём.

7. Какой спортивный снаряд не используется при занятиях легкой атлетикой?

А) ядро; Б) брусья; В) копье; Г) шест.

8. Способность человека выполнять сложные движения за короткий промежуток времени это:

А) координация движений; Б) быстрота; В) скорость; Г) гибкость.

9. Плавание развивает такое физическое качество как:

А) сила; Б) гибкость; В) координация движений; Г) выносливость.

10. К каким видам относятся спортивные игры?

А) циклические; Б) ациклические; В) сложно – координационные; Г) силовые.

11. Профилактикой травматизма при занятиях физической культурой является:

А) наличие спортивной формы; Б) желание заниматься;

В) соблюдение правил поведения на уроке; Г) отсутствие болевых ощущений.

12. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий это:

А) выносливость; Б) сила; В) гибкость; Г) скорость.

13. Олимпийские игры зародились:

А) в Древнем Китае; Б) в Древней Японии;

В) в Древнем Риме; Г) в Древней Греции;

14. Партия игры в волейбол идёт до:

А) 15 очков; Б) 20 очков; В) 25 очков; Г) 15 минут.

15. Способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой (отклонением) это:

А) сила; Б) гибкость; В) координация движений; Г) выносливость.

16. В каком виде спорта есть такие технические приемы и функции игроков, как: финты, удар угловой, игровая функция «полузащитник»

1) футбол; 2) хоккей; 3) регби; 4) гандбол.

17. В каком виде спорта есть такие технические приемы и функции игроков, как: планирующая подача, удар «взлет», игровая функция «либеро»?

1) баскетбол; 2) волейбол; 3) гандбол; 4) водное поло.

Тестовые задания для проверки теоретических знаний студентов (по волейболу №1) 2 курс

Группа _____

Фамилия, И.О. _____

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
2. В волейболе игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) Круг б) Треугольник в) Трапеция г) Ромб
4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
а) В 1956 г. б) В 1957 г. в) В 1958 г. г) В 1959 г.
 5. Укажите полный состав волейбольной команды:
а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач, повар...
г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
 6. «Либеро» в волейболе- это...
а) Игрок защиты б) Игрок нападения в) Капитан команды г) Запасной игрок
 7. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки
г) По указанию тренера
 8. Ситуация «мяч в игре» в волейболе означает...
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
 9. Ошибками в волейболе считаются...
а) «Три удара касания» б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «Двойное касание» в) Игрок один раз выпрыгивает на блоки и совершает два касания мяча
г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
 10. Если два соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
а) Оба удаляются с площадки б) подача считается выполненной
в) подача переигрывается г) Считается у команд два касания
 11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
а) 2 (м) 44 (см) б) 2 (м) 43 (см) в) 2 (м) 25 (см) г) 2 (м) 24 (см)
 12. Высота волейбольной сетки для женских команд:
а) 2 (м) 44 (см) б) 2 (м) 43 (см) в) 2 (м) 25 (см) г) 2 (м) 24 (см)
 13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
а) Да б) Нет в) Только при высокой температуре воздуха
г) Только при высокой влажности воздуха
 14. Волейбольная площадка имеет размеры:
а) 18 X 8 (м) б) 18 X 9 (м) в) 19 X 9 (м) г) 20 X 10 (м)
 15. «Бич-волей»- это:
а) Игровое действие б) пляжный волейбол в) подача мяча г) прием мяча

Тестовые задания для проверки теоретических знаний студентов (по волейболу №2) 3 курс

Группа _____ Фамилия, И.О. _____

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...
а) Нижняя передача мяча двумя руками б) Нижняя передача одной рукой в) Верхняя передача двумя руками
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...
а) На все пальцы обеих рук б) На три пальца и ладонь рук в) На ладони г) На большой и указательный пальцы обеих рук
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч...
а) на сомкнутые предплечья; б) на раскрытые ладони;
в) на сомкнутые кулаки
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
а) приём игроком стойки волейболиста; б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения; в) своевременное сгибание и разгибание ног;
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног; б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
 - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него; б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
 - а) приём на выставленные вперёд большие пальцы рук; б) приём на кисти рук, поставленные параллельно друг другу; в) приём на все пальцы рук.
- 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
 - а) сверху двумя руками; б) снизу двумя руками; в) одной рукой снизу
- 9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
 - а) охлаждать повреждённый сустав; б) согревать повреждённый сустав; в) обратиться к врачу.
- 10. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
 - а) одной ногой; б) двумя ногами; в) левой ногой
- 11. Какой подачи не существует?
 - а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу; в) верхней прямой подачи;
 - г) верхней боковой подачи
- 12. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечки, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
 - а) 1,3,7,9; б) 1,2,5,7,10 в) 2,4,5,6,8
- 13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из...
 - а) двух партий; б) трёх партий; в) пяти партий
- 14. До скольких очков ведётся счёт в решающей (3-й или 5-й) партии?
 - а) до 15 очков; б) до 20 очков; в) до 25 очков.
- 15. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в её составе 5 человек?
 - а) Допускается; б) Не допускается; в) Допускается с согласия команды соперник

Тестовые задания для проверки теоретических знаний студентов (по волейболу №3) 3 курс

Группа _____ Фамилия. И. О _____

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
 - а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
 - а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
 - б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
 - а) на сомкнутые предплечья; б) на раскрытые ладони; в) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
 - а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
 - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног; б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на
 - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него; б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу. в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
 а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
 а) Охлаждать поврежденный сустав. б) Согревать поврежденный сустав.
 в) Обратиться к врачу.
10. Размер волейбольной площадки и названия линий.
 а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
 б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
 в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
 г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
11. Какой подачи не существует?
 а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
 б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
 а) одной ногой; б) обеими ногами.
13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
 А) 6 В) 5Б) 8 Г) 9
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
 а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.
15. Какова высота сетки для мужчин?
 А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46

Тестовые задания для проверки теоретических знаний студентов (по волейболу №4) 2 курс

Группа _____ Фамилия. И. О _____

- Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием? а) одно; б) два; в) три
- Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...
 а) подача считается проигранной; б) подача повторяется этим же игроком; в) подача повторяется другим игроком этой же командой
- Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...
 а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной
- Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку лицевой линии площадки или переходит ее, то..
 а) подача повторяется; б) подача считается проигранной в) игра продолжается
- Сколько игроков волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований? а) 6; б) 10; в) 12
- Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
 а) 1,2,3; б) 2,3,4; в) 3,4,5.
- Специальная разминка волейболистам включает в себя...
 а) беговые упражнения б) упражнения с мячом в) силовые упражнения

8. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

9. Стойка волейболиста помогает игроку...

а) быстро переместиться «под мяч» б) следить за полетом мяча; в) выполнить нападающий удар.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1.)?

а) ошибки нет; б) ошибка есть

11. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2)?

а) один; б) два.

12. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1; б) 2; в) 3.

13. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис.4) а) 1; б) 2; в) 3.

14. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис.5)?

15. Какой жест судьи означает спорный мяч (рис.6)?



Рис. I

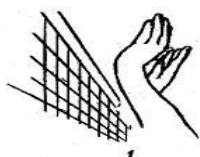


Рис. II



Рис. III

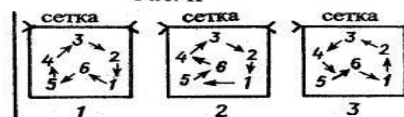


Рис. IV



Рис. V



Рис. VI

Тестовые задания для проверки теоретических знаний по настольному теннису студентов 3 курса

Группа _____ Фамилия. И. О _____

1. До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

1. До 21 2. До 13 3. До 11 4. До 7

2. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

1. Один 2. Двое 3. Трое 4. Четверо

3. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

1. 35 мм 2. 38 мм 3. 40 мм 4. 45 мм

4. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

1. Не менее 10 см 2. Не менее 16 см 3. Не менее 22 см 4. Не менее 28 см

5. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

1. Объявить минутный перерыв для устранения помехи.

2. Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч.

3. Поднять руку вверх, тем самым остановив игру.

4. Продолжить встречу так, словно ничего не произошло.

6. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление? 1. 1 мин 2. 2 мин 3. 4 мин 4. 8 мин

7. Каковы размеры стола для настольного тенниса?
1. 1,525x2,74 2. 2,74x1,525 3. 1x2 4. 2,525x1,74
8. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
1. Во время игры и в перерывах между розыгрышами.
2. После игры.
3. В перерывах между партиями.
4. Всегда имеет такое право.
9. Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
1. 10 см 2. 16 см 3. 15 см 4. 15,25
10. Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?
1. Должен сделать вид, что не услышал
2. Должен сделать устное замечание этому игроку
3. Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
4. Должен показать игроку желтую карточку
11. Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?
1. 2 минуты 2. 3 минуты 3. 5 минут 4. 10 минут
12. Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?
1. Играть в полную силу
2. Выступать в опрятной и чистой форме
3. Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
4. Благодарить зрителей по окончании встречи
13. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
1. Красного 2. Зеленого 3. Белого 4. Желтого
14. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
1. 75 см 2. 76 см 3. 77 см 4. 78 см
15. Кого относят к возрастной категории 'кадеты' ('кадетки') по классификации ITTF?
1. Юношей и девушек не старше 18 лет 3. Юношей и девушек не старше 14 лет
2. Юношей и девушек не старше 15 лет 4. Юношей и девушек не старше 12 лет

Тестовые задания для проверки теоретических знаний для студентов 4 курса.

1. Основная задача физической культуры:

- А) воспитательная;
- Б) образовательная;
- В) оздоровительная;
- Г) развлекательная.

2. Бег на короткие дистанции развивает такое физическое качество как:

- А) сила;
- Б) скорость;
- В) выносливость;
- Г) гибкость.

3. Упражнения на гимнастическом бревне развивают такое физическое качество как:

- А) координация движений;
- Б) быстрота;
- В) сила;
- Г) скорость.

4. К спортивным играм относятся:

- А) волейбол, баскетбол, хоккей;
- Б) хоккей, лапта, футбол;
- В) салки, лапта, пионербол;

Г) волейбол, баскетбол, пионербол.

5.Основная задача при занятиях спортом:

А) оздоровительная;

Б) достижение высоких результатов;

В) воспитательная;

Г) образовательная.

6.К физическим качествам человека относятся:

А) гибкость;

Б) вес;

В) рост;

Г) объём.

7.Какой спортивный снаряд не используется при занятиях легкой атлетикой?

А) ядро;

Б) брусья;

В) копье;

Г) шест.

8.Способность человека выполнять сложные движения за короткий промежуток времени это:

А) координация движений;

Б) быстрота;

В) скорость;

Г) гибкость.

9.Плавание развивает такое физическое качество как:

А) сила;

Б) гибкость;

В) координация движений;

Г) выносливость.

10. К каким видам относятся спортивные игры?

А) циклические;

Б) ациклические;

В) сложно – координационные;

Г) силовые.

11.Профилактикой травматизма при занятиях физической культурой является:

А) наличие спортивной формы;

Б) желание заниматься;

В) соблюдение правил поведения на уроке;

Г) отсутствие болевых ощущений.

12.Способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий это:

А) выносливость;

Б) сила;

В) гибкость;

Г) скорость.

13.Олимпийские игры зародились:

А) в Древнем Китае;

Б) в Древней Японии;

В) в Древнем Риме;

Г) в Древней Греции;

14.Партия игры в волейбол идёт до:

А) 15 очков;

Б) 20 очков;

В) 25 очков;

Г) 15 минут.

15.Способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой (отклонением) это:

А) сила; Б) гибкость; В) координация движений; Г) выносливость.

Примеры видов активного отдыха и досуга.

- Езда на велосипеде.
- Боулинг.
- Русская лапта
- Крикет
- Туризм.
- Картинг.
- Пешие прогулки, пробежки в лесопарковой полосе, пересеченной местности;
- Катание на роликах, скейтбордах, самокатах на специальных площадках и городских площадях;
- Аэробика, шейпинг, йога и др.;
- Купание в открытых водоемах;
- Катание на катамаранах, гребля на лодках, байдарках на водоемах, реках и т.д.;
- Катание на воде: серфинг, виндсерфинг, яхтинг;
- Дайвинг - подводное плавание;
- Ходьба, прогулки на лыжах;
- Катание, скоростные спуски на санках, ледянках, сноубордах, лыжах;
- Катание на коньках;
- Бильярд - игра на специальном столе (лузный или карамбольный) перемещение шаров при помощи кия;
- Бадминтон - спортивная игра с ракетками и воланом;
- Сокс - отбивание и набивание специального мягкого мяча любой частью тела , кроме рук;
- Стритбол - уличный баскетбол на одно кольцо;
- пляжный волейбол, пляжный футбол - спортивные командные игры на открытом воздухе;
- Пейнтбол- командная игра с применением маркеров, стреляющих шариками с краской;
- Лазертак - командная игра с целью поразить противника лазерными выстрелами из бластера - автомата;
- Интеллектуальные игры: шахматы, шашки, нарды и другие;
- Игра сквош - разновидность большого тенниса;
- Дартс - спортивная игра с дротиками;
- Скалолазание - подъем на высоту при помощи специального оборудования;
- Паркур - преодоление препятствий в городской черте;
- Рыбалка - активный отдых на природе и ловля рыбы на снасти (удочка, спиннинг и др.) с берега или лодки;
- Танцы - ритмичные движения под музыкальное сопровождение;
- Подвижные игры и многое, многое другое.