

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 31.05.2024 16:27:34  
Уникальный программный ключ:  
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Санкт-Петербургский государственный технологический институт  
(технический университет)»  
(СПбГТИ(ТУ))

**Центр среднего профессионального образования**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной  
и методической работе  
\_\_\_\_\_ Б. В. Пекаревский

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(шифр и наименование дисциплины по учебному плану)*

Специальность

**18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.**

Квалификация выпускника	<b>Техник</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	<b>среднее общее образование</b>
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	<b>2 года 10 месяцев</b>
Год начала подготовки	<b>2023, 2024</b>

Санкт-Петербург

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), входящего в состав укрупненной группы профессий, специальностей 18.00.00 Химические технологии, по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений**

**Организация-разработчик:** федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный технологический институт (Центр среднего профессионального образования)

Программу составил (а) преподаватель  
(должность, квалификационная категория)

(подпись) \_\_\_\_\_ Федоров В.И.  
(Фамилия И.О.)

Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии **общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин** протокол № 5 от «08» мая 2024г.

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОПОП решением Ученого совета СПбГТИ (ТУ) №5 от 28.05.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

директор ЦСПО \_\_\_\_\_ А.А. Киселева .  
(подпись) (Фамилия И.О.)

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Старостенко ТН..  
(подпись) (Фамилия И.О.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 18.02.09 Технология аналитического контроля химических соединений.. Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организации.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

### 1.3. Планируемые личностные результаты реализации программы воспитания в рамках изучения учебной дисциплины.

Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий навыки работы в коллективе и команде, способный эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<b>ЛР 18</b>

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	180
<b>Самостоятельная работа</b>	12
Объем нагрузки во взаимодействии с преподавателем в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	164
<b>Промежуточная аттестация<sup>1</sup>(в том числе)</b> (1,2,2,4,5 семестр зачеты., 6 семестр диф. зачет.)	2

---

<sup>1</sup> Форма и периодичность промежуточной аттестации определяются образовательной организацией.

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Введение</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>3</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт, как часть культуры человека. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Всероссийский комплекс ГТО.	<b>2</b>	<b>ОК 08 ЛР 13;18</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основные положения организации физического воспитания среднего профессионального образования.	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> ТБ на занятиях по легкой атлетике. Виды оздоровительной ходьбы и ее влияние на здоровье человека. Техника спортивной ходьбы. Классификация дистанций л/а и правила соревнований. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Особенности техники и тактики бега; бег с высокого старта; по виражу; с изменением длины и частоты шагов, скорости. Эстафетный бег по прямой 4*100 м. Приобретение соревновательного опыта. Тест ГТО. Бег на 100 м. на время. Методика составления и проведения общеразвивающих (ОРУ) и специальных беговых (СБУ) упражнений. Техника бега с изменением ритма и скорости. Бег 500 м (д), 1000 м (ю) на время. Ознакомление с разницей кроссового и гладкого бега. Сдача контрольных нормативов.	<b>32</b>	<b>ОК 08 ЛР 13;18</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Структура и содержание дисциплины «Легкая атлетика».	<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>94</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>ОК 08</b>

<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях по б/б. История, правила игры в баскетбол. Техника перемещений, стоек, поворотов, прыжков, остановок, баскетболиста. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координационных способностей в парах с мячами разного диаметра. Прыжки на скакалке различными способами. Сдача игровых элементов на технику (оценка).		<b>ЛР 13;18</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация соревнований по баскетболу.	<b>1</b>	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные сведения о развитии волейбола. Правила игры. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения, повороты. Техника приема, передач двумя руками сверху и снизу двумя руками, на месте, в движении, в колоннах; подачи мяча, нижняя прямая, боковая. Изучение тактики нападения и тактики защиты. Эстафеты с элементами в/бола. Учебная игра. Сдача игровых элементов на технику (оценка).	<b>30</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация соревнований по волейболу.	<b>1</b>	
<b>Тема 3.3 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные сведения о развитии настольного тенниса, правила игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Стойка теннисиста, перемещения. Хват ракетки. Техника подачи «Толчком» справа, слева. Отбивание слева, справа «Подставкой». Методика проведения гимнастики для глаз. Сдача игровых элементов на технику (оценка).	<b>10</b>	<b>ОК 08 ЛР 13;18</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация соревнований по настольному теннису.	<b>1</b>	
<b>Тема 3.4 Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> История мини - футбола, правила игры. Перемещения футболиста. Техника приема и передачи мяча, удара. Техника ведения мяча, обводка препятствий. Изучение обманных движений и техники игры вратаря. Учебная игра. Сдача игровых элементов на технику (оценка).	<b>20</b>	<b>ОК 08 ЛР 13;18</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация соревнований по футболу.	<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1 Развитие силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общие основы и правила развития силовых способностей. Основные средства и методы силовой подготовки.	<b>19</b>	<b>ОК 08 ЛР 13;18</b>

	ОРУ. Упражнения для поддержания и коррекции осанки. Сдача контрольных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и рук.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Гимнастические упражнения.</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общие основы и правила развития гибкости. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм человека. Спортивная акробатика – история развития, правила соревнований. Упражнения с предметами. Равновесия, кувырков вперед, назад, в сторону. Техника страховки. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Акробатические связки и комбинации. Выполнение акробатических комбинаций Сдача контрольных нормативов.	20	<b>ОК 08</b> <b>ЛР 13;18</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к дифференцированному зачету по итогам курса	4	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		2	
<b>Всего (часов)</b>		<b>180</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- зал спортивных игр; тренажерный зал;
- зал настольного тенниса; открытая спортивная площадка для занятий мини-футболом.

#### Оборудование и инвентарь:

- вентиляционное оборудование;
- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно), маты гимнастические, мячи гимнастические (фитбол), коврики гимнастические скакалки, палки гимнастические, обручи, канат;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги с разновесом, беговая дорожка, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, эспандеры кистевые, эспандеры плечевые, резиновые амортизаторы, секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометр, приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло перекидное, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, фишки малые, конусы сигнальные, столы настольного тенниса, сетки настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи настольного тенниса, ракетки бадминтонные, воланы бадминтонные, свисток, мячи для метания
- флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, номера нагрудные, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка измерительная – 3 м, лента измерительная, секундомеры.
- 

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Для обеспечения дисциплины используются основные и дополнительные источники, а также интернет-ресурсы.

Учебные занятия проводятся в специальных помещениях, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по дисциплине, включая перечень тем самостоятельной работы, формы текущего контроля по дисциплине и требования к их выполнению размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ(ТУ) на сайте: <http://media.technolog.edu.ru>  
Учебный план, РПД и учебно-методические материалы: <http://technolog.edu.ru>

Для студентов работает библиотека с читальным залом с выходом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации

#### Основные источники:

1. Живодёров, А. В. Организация и проведение занятий по атлетической гимнастике :

Учебное пособие / А. В. Живодёров, В. В. Рябчук ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2020. - 80 с. : ил. (ЭБС Библиотех)

2. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : / И.С. Барчуков. — Москва :КноРус, 2019. — 366 с. (ЭБС Book);

*Дополнительные источники:*

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. 5. Бегидова, Т. П.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Живодёров, А. В. Гиревой спорт : Учебное пособие / А. В. Живодёров ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - Санкт-Петербург : СПбГТИ(ТУ), 2020. - 54 с. : ил.

*Электронно-библиотечная система*

1. Электронная библиотека «Библиотех» – <http://lti-gti.bibliotech.ru>
2. Электронно-библиотечная сеть «Кнорус» – <https://book.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования, а также выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- применение на практике новейших методик, в области физической культуры и спорта основанных на анатомии, физиологии, психологии - сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для укрепления здоровья и развития физических способностей;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формировать навык постоянного контроля и наблюдения за своим физическим состоянием.	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	- сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для профилактики перенапряжения;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
<b>Знания:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- аргументированность суждений, отражающих вклад физической культуры в системе физического воспитания, ее целей и задач в формировании ЖОЗ;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- основы здорового образа жизни.	- анализ и критичная оценка получаемой информации о вредных привычках, факторах наследственности и внешней среды.	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	- понимание важности физического развития для профессиональной деятельности; - понимание зон риска физического здоровья при выполнении определенных видов работ.	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- средства профилактики перенапряжения	- сравнение различных средств для профилактики перенапряжения;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ

		работ Индивидуальное задание
--	--	---------------------------------

### Практические занятия :

Все часы являются практическими

### Самостоятельная работа:

Тема занятия	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
Основные положения организации физического воспитания среднего профессионального образования	Функции физического воспитания среднего профессионального образования. Дидактические единицы физического воспитания среднего профессионального образования. Формы учебных и внеучебных занятий физического воспитания среднего профессионального образования.	1	Устный опрос
Структура и содержание дисциплины «Легкая атлетика».	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	1	Устный опрос
Организация соревнований по баскетболу.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Сетки и кольца. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Организация соревнований по волейболу.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Сетки и стойки. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Организация соревнований по настольному теннису.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Столы и ракетки. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Организация соревнований по футболу.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Вратарь. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и рук.	Анатомическое строение человека. Физиологические процессы протекающие в организме человека при выполнении физических упражнений.	2	Устный опрос

Тема занятия	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
Подготовка к дифференцированному зачету по итогам курса	Повторение материала изучаемого на курсе	2	Устный опрос

5. Оценочные и методические материалы содержатся в Приложении к рабочей программе.

Тип задания	Номер задания	Содержание задания
Задания закрытого типа  <i>с одним правильным ответом</i>	Задание 1	Определите, возраст наиболее благоприятный для развития гибкости Варианты ответов: а) юношеский б) детский <b>в) юниорский</b> г) студенческий
	Задание 2	В процессе физического воспитания решаются следующие задачи Варианты ответов а) воспитательные б) образовательные в) оздоровительные <b>г) все перечисленные задачи</b>
	Задание 3	Определите, что необходимо сделать перед тем, как начать самостоятельно физической культурой: Варианты ответов а) сделать динамо метрию б) измерить рост <b>в) пройти медицинский осмотр</b> г) сдать анализ крови
	Задание 4	Физкультминутки в рабочее время проводятся: Варианты ответов а) проводится один раз в середине рабочего дня <b>б) проводится каждые два часа</b> в) проводится в начале рабочего дня г) проводится в конце рабочего дня
	Задание 5	Обязательно ли разминаться перед основной частью занятия: Варианты ответов а) по желанию б) запрещено <b>в) обязательно</b> г) на разминку можно не приходить
	Задание 6	Работа циклического характера выполняется в следующих видах спорта: Варианты ответов <b>а) лыжных гонках</b> б) гимнастике в) теннисе г) метаниях
	Задание 7	Динамическая работа характеризуется: Варианты ответов а) часть тела остается неподвижно, а часть перемещается б) тело статично в пространстве <b>в) движением различных частей тела во время мышечной работы</b> г) тело находится в состоянии полного покоя
	Задание 8	Систематические занятия физической культурой и спортом

		<p>способствуют:</p> <p>Варианты ответов</p> <p><b>а) формированию мышечной осанки</b></p> <p>б) ухудшение работы внутренних органов внутренних органов</p> <p>в) увеличению жировой прослойки тела</p> <p>г) снижению зрения</p>
	Задание 9	<p>Определите количество основных физических качеств</p> <p>Варианты ответов</p> <p>а) 3</p> <p><b>б) 5</b></p> <p>в) 8</p> <p>г) 12</p>
	Задание 10	<p>Производственная гимнастика это:</p> <p>Варианты ответов</p> <p>а) комплексы упражнений на отстающие физические качества</p> <p>б) комплексы упражнений, активизирующие физиологические процессы</p> <p><b>в) комплексы упражнений в режиме рабочего дня для снятия утомления работающих мышц</b></p> <p>г) комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости</p>
<p>Задания закрытого типа</p> <p><i>с множественным выбором – задания</i></p>	Задание 11	<p>Определите, наиболее простой показатель работы сердечно - сосудистой системы</p> <p>Варианты ответов</p> <p>а) шаги</p> <p>б) потоотделение</p> <p><b>в) пульс</b></p> <p>г) заторможенная речь</p>
	Задание 12	<p>Определите, какой вид спорта является «Королевой спорта»:</p> <p>Варианты ответов</p> <p>а) прыжки с трамплина</p> <p>б) аэробика</p> <p>в) гандбол</p> <p><b>г) легкая атлетика</b></p>
	Задание 13	<p>Определите вид спорта в котором повторяется один и тот же цикл движений:</p> <p>Варианты ответов</p> <p>а) баскетбол</p> <p>б) регби</p> <p>в) бокс</p> <p><b>г) плавание</b></p>
	Задание 14	<p>Физическая культура и спорт это:</p> <p>Варианты ответов</p> <p><b>а) часть общей культуры человека</b></p> <p>б) занятия бегом</p> <p><b>в) самостоятельная область культуры</b></p> <p>г) участие в спортивных мероприятиях</p>
	Задание 15	<p>Показателями физического развития являются:</p> <p>Варианты ответов</p> <p><b>а) рост</b></p> <p><b>б) вес</b></p> <p><b>в) окружность грудной клетки</b></p>

		<b>г) степень развития физических качеств</b>
	Задание 16	<p>Определите цель физического воспитания в вузе:          Варианты ответов  <b>а) участие в подготовке гармонично развитых специалистов</b>  <b>б) подготовка студентов к предстоящей трудовой деятельности</b>          в) выполнять упражнения          г) развивать гибкость</p>
	Задание 17	<p>Определите социальные функции физической культуры и спорта:          Варианты ответов          а) обучение молодежи умению плавать  <b>б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности</b>          в) привлечение молодежи к участию в массовых мероприятиях  <b>г) сохранение и укрепление здоровья</b></p>
	Задание 18	<p>Здоровье человека, определяется как:          Варианты ответов  <b>а) состояние физического, духовного и социального благополучия</b>          б) разнообразное питание  <b>в) отсутствие болезней</b>          г) безбедное состояние</p>
	Задание 19	<p>Здоровый образ жизни состоит из:          Варианты ответов  <b>а) правильное питание и режим дня</b>  <b>б) физические нагрузки и отказ от вредных привычек</b>          в) правильное питание и походы в ночной клуб          г) прием энергетических коктейлей</p>
Задания закрытого типа  <i>на соответствие – задания</i>	Задание 20	<p>Соотнесите ответ, где указан вид физических упражнений и качества, на развитие которых они направлены:          А. бег          Б. подтягивание          В. наклоны          Г. ловля мяча          а. сила мышц          б. кардиовыносливость          в. гибкость          г. координация</p>
	Задание 21	<p>Соотнесите виды спорта с и без использования мяча.          Варианты ответов          А. Виды спорта с использованием мяча          Б. Виды спорта без использования мяча          а) футбол          б) тяжелая атлетика          в) фигурное катание          г) баскетбол</p>
	Задание 22	<p>Соотнесите части занятия и виды упражнений, в них используемые.          Варианты ответов          Часть занятия:</p>

		<p>А. Подготовительная  Б. Основная  В. Заключительная  Вид упражнения:  а) упражнение на восстановление дыхания  б) вращение головой  в) упражнения с набивными мячами</p>
<p>Задания закрытого типа</p> <p><i>на последовательность – задания</i></p>	Задание 23	<p>Определите порядок выполнения действий прыжка в длину  Варианты ответов  а) приземление  б) толчок  в) полет  г) разбег</p>
	Задание 24	<p>Составьте из предложенных фрагментов последовательный план оздоровительной тренировки  Варианты ответов  а) растягивание  б) заключительная часть  в) вводная часть  г) основная часть</p>
	Задание 25	<p>Определите порядок выполнения упражнений гигиенической гимнастики  Варианты ответов  а) руки  б) шея  в) спина  г) плечи  д) таз  е) ноги</p>
<p>Задания открытого типа</p>	Задание 26	Отсутствие заболеваний и состояние физического, духовного и социального благополучия свидетельствует о ... человека
	Задание 27	Вредными привычками являются ...
	Задание 28	Частота сердечных сокращений в спокойном состоянии 70 уд/мин, то при малых нагрузках она будет равна....
	Задание 29	Что происходит с пульсом и давлением во время физической нагрузки на организм?
	Задание 30	В результате физической .... происходит утомление мышц.
	Задание 31	Любая деятельность, связанная с работой мышц, относится к ... активности.
	Задание 32	Нормой давления здорового человека считается ... ударов в минуту
	Задание 33	Мышечное волокно является структурной единицей ...
	Задание 34	Основным средством физического воспитания являются...
	Задание 35	Доступность и индивидуализация являются основными принципами ....воспитания
Задание 36	Сила, выносливость, быстрота, координация и гибкость являются основными физическими ... человека.	
Задание 37	Наиболее доступные упражнения для развития физической выносливости являются .....	

Задание 38	Кардиореспираторная система включает в себя сердечно-сосудистую и ....систему.
Задание 39	В период экзаменационной сессии интенсивность физической нагрузки ..... на 60-70%.
Задание 40	Для полного восстановления организма человеку необходимо ... часов сна.
Задание 41	Для хронотипа ... характерен ранний подъем.
Задание 42	Часы работоспособности студентов с 18 до 24 (00) часов характерны для хронотипа .....
Задание 43	Основными питательными веществами, которые необходимо потреблять ежедневно – это ..., ..., ....
Задание 44	Для формирования правильной осанки необходимо укреплять мышцы ...
Задание 45	Для снижения веса, необходимо, чтобы количество потребляемых калорий было ..., чем сжигаемых.
Задание 46	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного подрастающего поколения, называется...воспитанием.
Задание 47	Занятия по физической культуре и спорту, проведение тренировок для сборных команд института проводит кафедра .....
Задание 48	.... – это добровольное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.
Задание 49	Целью профессионально-прикладной физической подготовки является подготовка студентов к трудовой ...
Задание 50	Для соблюдения водного баланса человека необходимо ежедневно употреблять ...литров воды.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.Е. Ковшура