



Частное учреждение профессионального образования  
«Высшая школа предпринимательства»  
(ЧУПО «ВШП»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Адаптивная физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования:  
38.02.06 Финансы

Квалификация базовой подготовки: финансист

форма обучения: очная

**ПРИНЯТО**

Протокол заседания педагогического  
совета ЧУПО «ВШП»  
№03 от «01» марта 2023 г.



Тверь, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
  - 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы 3
  - 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
  - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3
  - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

.....  
..23

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является дисциплиной профессиональной подготовки общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного Приказом Минобрнауки России от № 65 от 5 февраля 2018 г.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Код	Наименование результата обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей, обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

При реализации содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО по специальности 38.02.06 Финансы:

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (всего)	160
С преподавателем (всего)	160
в том числе:	
● лекции, уроки	4
Вид учебной работы	Объем часов
● практические занятия, семинары	156
● лабораторные работы	-
● курсовое проектирование (курсовая работа)	-
Консультации	-
Самостоятельная работа	-

Промежуточная аттестация: 3, 4, 5 семестр – зачет; 6 семестр – дифференцированный зачет	-
---	---

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
<b>Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	3	ОК 08	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
	Практическое занятие № 2 Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений №2	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 3 Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений №3	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 4 Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений №4	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплекс упражнений №5	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 6 Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений №6	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 7 Упражнения с обручем. Комплекс упражнений №7	2	ОК 08	5
<b>Тема 2. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика</b>	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 8 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов	3	ОК 08	5
	Практическое занятие № 9 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 10 Дополнительные элементы: кувьрки вперед и назад, падение в упор лежа,	2	ОК 08	5

	перевороты вперед, назад, в сторону,			
--	--------------------------------------	--	--	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
	подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто			
	Практическое занятие № 11 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 12 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 13 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	2	ОК 08	5
<b>Тема 3. Силовая подготовка</b>	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 14 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди	3	ОК 08	5
	Практическое занятие № 15 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса, спины	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 16 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 17 Обучение развитию общей и силовой выносливости	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 18 Обучение комплексному развитию	2	ОК 08	5

	физических качеств посредством			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>	<b>ТКУ, ПА/балл</b>
	круговой тренировки, обучение выполнению общих развивающих физических упражнений			
<b>Тема 4. Настольный теннис</b>	Современное состояние и актуальные проблемы развития настольного тенниса в системе физического воспитания. Требования безопасности перед началом занятия. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий	1	ОК 08	
	Практическое занятие № 19 Техническая подготовка (Значение классификации и систематизации физических упражнений, технических приемов и тактических действий в практической и методической работе специалистов по настольному теннису. Обучение технике в настольном теннисе. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подачи. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «tops-spin справа». Техника элемента «tops-spin слева». Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)	5	ОК 08	5

	Практическое занятие № 20 Тактическая подготовка (Обучение тактике в настольном теннисе. Тактика подач. Тактика ведения игры. Классификация подач: способ выполнения, направление вращения мяча, направление полета мяча, высота подброса мяча и работа кисти. Влияние высоты отскока и расстояния точки падения мяча от сетки на траекторию полета мяча. Обучение тактике в настольном теннисе. Тактика подач. Тактика ведения игры. Тесты для оценки	6	ОК 08	5
--	--	---	-------	---

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
	тактической подготовленности в настольном теннисе)			
	Практическое занятие № 21 Интегральная подготовка (Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила соревнований игр в настольный теннис. Основные разделы правил соревнований и их содержание. Счет во встрече. Ведение счета и правила судейства. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра, игровые спарринги. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)	6	ОК 08	5
<i>Всего (1 семестр)</i>		<i>60</i>		<i>100</i>
<b>Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 2 Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений №2	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 3 Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений №3	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 4 Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений №4	2	ОК 08	4

	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплекс упражнений №5	2	ОК 08	4
	Практическое занятие № 6 Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений №6	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 7 Упражнения с обручем.	2	ОК 08	5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
	Комплекс упражнений №7			
<b>Тема 2. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика</b>	Практическое занятие № 8 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 9 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 10 Дополнительные элементы: кувьрки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 11 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 12 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 –30 движений	2	ОК 08	5

<b>Тема 3. Силовая подготовка</b>	Практическое занятие № 13 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 14 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 15 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса, спины	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 16 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 17	2	ОК 08	5

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>	<b>ТКУ, ПА/балл</b>
	Обучение развитию общей и силовой выносливости			
	Практическое занятие № 18 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки, обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2	ОК 08	5

<b>Тема 4. Настольный теннис</b>	<p>Практическое занятие № 19 Техническая подготовка (Закрепление техники в настольном теннисе. Структура техники ударов. Определяющее звено техники. Детали техники, их зависимость от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты техники игры. Классификация способов держания ракетки (хватки). Достоинства и недостатки различных способов держания ракетки. Учет индивидуальных особенностей при выборе способа держания ракетки. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подач. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «tops-spin справа». Техника элемента «tops-spin слева». Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)</p>	4	ОК 08	5
	<p>Практическое занятие № 20 Закрепление тактической подготовки (Тактические приёмы, используемые в современном настольном теннисе. Задачи и классификация тактики игры в настольный теннис. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий. Закрепление тактики в настольном теннисе.</p>	4	ОК 08	5

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>	<b>ТКУ, ПА/балл</b>
------------------------------------	---	--------------------	--	---------------------

	Тактика подачи. Тактика ведения игры. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игры нападающего против игрока комбинационного стиля. Тактика игры нападающего против защитника. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном теннисе)			
	Практическое занятие № 21 Интегральная подготовка (Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)	2	ОК 08	5
<i>Всего (2 семестр)</i>		46		100
<b>Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Практическое занятие № 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 2 Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений №2	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 3 Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений №3	2	ОК 08	6
	Практическое занятие № 4 Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений №4	2	ОК 08	6
	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплекс упражнений №5	2	ОК 08	8
	Практическое занятие № 6 Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений №6	2	ОК 08	8
	Практическое занятие № 7 Упражнения с обручем. Комплекс упражнений №7	2	ОК 08	8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/ балл
<b>Тема 2. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика</b>	Практическое занятие № 8 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов	2	ОК 08	<b>8</b>
	Практическое занятие № 9 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	ОК 08	<b>8</b>
	Практическое занятие № 10 Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	2	ОК 08	<b>8</b>
<b>Тема 3. Настольный теннис</b>	Практическое занятие № 11 Совершенствование технической подготовки (Совершенствование техники в настольном теннисе. Игровые стойки теннисиста – нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Положение рук, ног, туловища, головы. Углы в суставах. Классификация технических приемов игры: накаты, удары, срезки, подрезки, свечи, топ-спины. Исходное положение: положение рук, ног, туловища, головы. Взаимодействие всех звеньев руки при выполнении технических приемов. Основные ошибки при выполнении различных технических приемов. Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)	4	ОК 08	<b>10</b>

	Практическое занятие № 12 Совершенствование тактической подготовки (Тактические планы игры в защите. Тактика игры защитника против нападающего. Тактика игры защитника против игрока комбинационного стиля. Тактика игры защитника против защитника. Совершенствование тактики в настольном теннисе. Тактика подачи. Тактика ведения игры. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном	4	ОК 08	10
--	--	---	-------	----

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
	теннисе)			
	Практическое занятие № 13 Интегральная подготовка (Виды соревнований: командные, личные. Общая характеристика Положения о соревновании. Основные разделы Положения о соревновании и их содержание. Методика судейства соревнований. Ведение счета и правила судейства. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)	4	ОК 08	10
<i>Всего (3 семестр)</i>		32		100
<b>Тема 1. Спортивная аэробика. Атлетическая гимнастика</b>	Практическое занятие № 1 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ОК 08	5
	Практическое занятие № 2 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 –30 движений	2	ОК 08	5
<b>Тема 2. Силовая подготовка</b>	Практическое занятие № 3 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	2	ОК 08	10
	Практическое занятие № 4 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди	2	ОК 08	10

	Практическое занятие № 5 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса, спины	2	ОК 08	10
<b>Тема 3. Настольный теннис</b>	Практическое занятие № 6 Анализ технической подготовки (Совершенствование способов передвижений теннисиста, накатов и контрударов справа и слева, ударов по «свече», подач слева и справа подрезкой и накатом, сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность, сочетаний элементов техники игры	4	ОК 08	20

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>	<b>ТКУ, ПА/балл</b>
------------------------------------	---	--------------------	--	---------------------

	<p>справа и слева в передвижении из разных игровых зон, сочетаний подачи с началом атаки.</p> <p>Количественные и качественные критерии эффективности техники игры. Характеристики движений – механические, пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические, динамические, ритмические).</p> <p>Аэродинамические и механические особенности полета и отскока мяча.</p> <p>Виды вращений мяча. Влияние качества инвентаря на технику игры в настольный теннис. Причинно-следственные связи возникновения ошибок в спортивной технике, их систематизация. Критерии эффективности спортивной техники игры в настольный теннис. Контроль техники выполнения упражнений.</p> <p>Анализ техники в настольном теннисе. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подач. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «tops-spin справа». Техника элемента «tops-spin слева». Тесты для оценки технической подготовленности в настольном теннисе)</p>			
	<p>Практическое занятие № 7</p> <p>Анализ тактической подготовки (Индивидуальный стиль деятельности. Стилиевые направления игры в современном настольном теннисе. Анализ тактических планов игры нападающего и защитника с игроками различных стилей игры. Тактика парной и смешанной парной игры. Анализ современной техники игры ведущих игроков в настольный теннис. Анализ и самоанализ</p>	4	ОК 08	<b>20</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, ПА/балл
	индивидуальных ошибок в технике выполнения основных приемов игры. Тесты для оценки тактической подготовленности в настольном теннисе)			
	Практическое занятие № 8 Интегральная подготовка (Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Особенности внешней среды, в которой проходят соревнования (зал, столы, соперники). Характеристика помещений (залы, дворцы, стадионы). Необходимость знания технических характеристик инвентаря противника. Знание особенностей и условий предстоящей соревновательной деятельности и спортивной борьбы. Специфика целевой установки, система проведения соревнований, виды соревнований, система оценки результатов личных и командных соревнований, характеристика правил, регулирующих спортивную деятельность теннисиста. Установка на достижение цели. Разбор сыгранных встреч, их тактический и психологический анализ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра, игровые спарринги. Ведение счета и правила судейства. Применение приобретенных навыков в настольном теннисе в товарищеских встречах)	4	ОК 08	20
<b>Всего (4 семестр)</b>		<b>22</b>		<b>100</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b> <b>1, 2, 3 семестр – зачет;</b> <b>4 семестр – дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого</b>		<b>160</b>		<b>4*100</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. Учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенность которых:

мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул

преподавателя; технические средства обучения (персональный компьютер, колонки); наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран); учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

Учебно-наглядные пособия:

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Основы здорового образа жизни

Современные физкультурно-оздоровительные технологии

Спортивный зал

для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование:

Блины 1,25 кг – 30шт., блины 10 кг – 7 кг., блины 15 кг – 4 шт., блины 2,5 кг – 22 шт., блины 20 кг – 4шт., блины 5 кг – 15 шт., бодибары – 7 шт., будо-мат (красно-синий) – 25 шт., будо-мат (красный) – 25 шт., будо-мат (синий) – 25 шт., гантели 1 кг – 25 шт., гантели 1,5 кг – 10 шт., гантели 10 кг – 2 шт., грузы для ног – 2 шт., канат – 1 шт., коврик – 10 шт., мешок для битья (груша) – 8 шт., мяч для метания – 4 шт., мяч теннисный - 7 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., скакалка – 25 шт., степы – 15 шт., теннисный стол – 1 шт., стул преподавателя, стол преподавателя, персональный компьютер.

Учебно-наглядные пособия:

Средства и методы развития общей выносливости;

Средства и методы развития координации и ловкости;

Методы стандартного и переменного упражнения

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённость которых: компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧУПО ВШП.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

***лицензионное программное обеспечение:***

Microsoft Windows 7 pro;

Операционная система Microsoft Windows 10 pro;

Операционная система Microsoft Windows Server 2012 R2;

Программное обеспечение Microsoft Office Professional 13;

Программное обеспечение Microsoft Office Professional 16;

Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition;

***лицензионное программное обеспечение отечественного производства:***

Антивирусная программа Dr.Web;

***свободно-распространяемое программное обеспечение:***

7-ZIP – архиватор - <https://7-zip.org.ua/ru/>

Inkscape – векторный графический редактор - <https://inkscape.org/ru/>

Gimp – растровый графический редактор - <http://www.progimp.ru/>

**электронно-библиотечная система:**

Электронная библиотечная система (ЭБС) URL: <https://book.ru/>

**современные профессиональные базы данных:**

Официальный интернет-портал базы данных правовой информации  
<http://pravo.gov.ru>.

Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

**информационные справочные системы:**

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>).

**Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:**

Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
ТО	Технология коллективного обучения, проблемного и проектного обучения, технология развития критического мышления, групповые дискуссии
ПР	Компьютерные и проектные технологии, мультимедийные технологии, игровые технологии, групповые дискуссии

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:**

**Основная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

**Дополнительная литература**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://book.ru/>

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети

**«Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1) <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2) <http://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**Порядок проведения учебных занятий по дисциплине при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Создание доступной среды для инвалидов и лиц с ОВЗ (далее – вместе лица/обучающиеся с ОВЗ) является одним из приоритетных направлений современной социальной политики. Доступное профессиональное образование для лиц с ОВЗ – одно из направлений социальной интеграции данной категории граждан в общество, поскольку образование – наиболее действенный социальный ресурс. Профессиональное образование позволяет лицам с ОВЗ повысить конкурентоспособность на рынке труда, создает основу для равных возможностей, повышает личностный статус.

Содержание рабочей программы дисциплины и условия организации обучения по данной рабочей программе дисциплины для инвалидов определяются в том числе в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии), для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся (части 1 и 8 статьи 79 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Обучение по данной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ЧУПО «ВШП» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки научно-педагогических работников ЧУПО «ВШП», методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающихся с ОВЗ и т.д.

В образовательном процессе по данной дисциплине используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Технологии, используемые в работе с обучающимися с ОВЗ, учитывают индивидуальные особенности лиц с ОВЗ.

Все образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья данной категории обучающихся.

При наличии в ЧУПО «ВШП» лиц с ОВЗ образовательная деятельность по данной дисциплине проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с ОВЗ с педагогическими работниками ЧУПО «ВШП» и (или) лицами, привлекаемыми ЧУПО «ВШП» к реализации на данной дисциплины на иных условиях (далее – контактная работа). Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной;
- в форме самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ;
- в иных формах, определяемых ЧУПО «ВШП» в соответствии с его локальным нормативным актом, содержащим нормы, регулирующие образовательные отношения в части установления порядка организации контактной работы преподавателя с обучающимися.

Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся с ОВЗ предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных образовательных организациях

При обучении по данной дисциплине обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем и/или обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья

в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также при выполнении индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д. Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на мероприятиях промежуточной аттестации.

Создание безбарьерной среды ЧУПО «ВШП» учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

Обеспечение доступности, прилегающей к ЧУПО «ВШП» территории, входных путей, путей перемещения внутри здания для различных нозологий.

Территория ЧУПО «ВШП» соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения маломобильных студентов, обеспечения доступа к зданиям и сооружениям, расположенным на нем. Обеспечено доступность путей движения, наличие средств информационно-навигационной поддержки, дублирование лестниц подъемными устройствами, оборудование лестниц поручнями, контрастная окраска дверей и лестниц, выделение мест для парковки автотранспортных средств инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ЧУПО «ВШП» обеспечен один вход, доступный для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Помещения, где могут находиться люди на креслах-колясках, размещены на уровне доступного входа. При ином размещении помещений по высоте здания, кроме лестниц, предусмотрены, подъемные платформы для людей с ограниченными возможностями и лифт.

Комплексная информационная система для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве ЧУПО «ВШП» включает визуальную, звуковую и тактильную информацию.

На первом этаже обустроена одна туалетная кабина, доступная для маломобильных обучающихся. В универсальной кабине и других санитарно-бытовых помещениях, предназначенных для пользования всеми категориями студентов с ограниченными возможностями, установлены откидные опорные поручни, откидные сидения.

Наличие специальных мест в аудиториях для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
----------------------------	------------------------	----------------------

Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
<b><i>Результаты обучения</i></b>	<b><i>Критерии оценки</i></b>	<b><i>Методы оценки</i></b>
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачетов (1- 3 семестры ) и дифференцированного зачета (4 семестр).

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет ОК 08	<p>Зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по адаптивной физической культуре, практическая – сдача нормативов</p> <p>Задание №1 –выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: Гимнастика; Спортивная аэробика, Атлетическая гимнастика; Силовая подготовка; Настольный теннис.</p> <p>Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-70 баллов</p> <p><b>«Зачтено»</b> — <b>90-100</b> – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся выволил норматив. — <b>70 -89</b>– ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом выполнил норматив. — <b>50-69</b>– ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология, норматив не выполнен</p> <p><b>«Не зачтено»</b> — <b>менее 50</b> – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные, норматив не выполнен.</p>

2	Дифференцированный зачет ОК 08	<p>Дифференцированный зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической.</p> <p>Теоретическая часть - выполнение теста по адаптивной физической культуре, практическая – сдача нормативов</p> <p>Задание №1 –выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: Гимнастика; Спортивная аэробика, Атлетическая гимнастика; Силовая подготовка; Настольный теннис.</p> <p>Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-70 баллов</p> <p><b>«Зачтено»</b> — <b>90-100 (отлично)</b> – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся выволил норматив. — <b>70 -89(хорошо)</b> - ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом выполнил норматив. — <b>50-69 (удовлетворительно)</b>– ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология, норматив не выполнен <b>«Не зачтено»</b> — <b>менее 50 (неудовлетворительно)</b> – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные, норматив не выполнен.</p>
---	-----------------------------------	--	---

### **Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачетов (1- 3 семестры) и дифференцированного зачета (4 семестр).

#### **1 семестр - зачет Задания 1 типа**

1. Высшим органом Международного олимпийского комитета является
  - а) президент;
  - б) сессия; в) конгресс;
  - г) исполнительный комитет.
2. В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?
  - а) частота пульса;
  - б) количество занятий; в) количество шагов;
  - г) количество выполненных физических упражнений за занятие.
3. Какой вид прыжка не может выполняться с разбега и с места?
  - а) прыжок в длину;
  - б) прыжок в высоту; в) тройной прыжок; г) прыжок с шестом.
4. При проявлении какого физического качества в большей степени воспитывается сила воли?

- а) быстрота;
  - б) выносливость;
  - в) сила;
  - г) ловкость.
5. Игроков с каким амплуа нет в хоккее?
- а) защитник;
  - б) полузащитник;
  - в) нападающий;
  - г) вратарь.
7. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?
- а) лордоз;
  - б) кифоз;
  - в) хондроз;
  - г) остеопороз.
9. В какой момент движения происходит мах руками в прыжке в длину с места?
- а) перед отталкиванием;
  - б) во время отталкивания;
  - в) после отталкивания;
  - г) во время полёта.
10. ВФСК ГТО – это...
- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
  - б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
  - в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне;
  - г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.
11. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: (Отметьте все позиции)
- а) лазанье в один приём;
  - б) лазанье в три приёма;
  - в) лазанье в два приёма;
  - г) лазанье в четыре приёма.
- II. Задания в открытой форме.
12. Какой из современных видов спорта предполагает использование компьютерных игр?
- Ответ: \_\_\_\_\_

### ***Задания второго типа***

- 1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- 2. подтягивание на перекладине (юноши);
- 3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

### ***2 семестр – зачет Задание 1 типа***

#### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

- 1. **Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.**
  - 2. **Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.**
1. Физическая культура-это:

а. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

б. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2. Основным средством физического воспитания являются: а.

физические упражнения;

б. оздоровительные силы природы;

в. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3. Спорт (в широком понимании) – это:

а. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

б. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

в. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4. Максимальное потребление кислорода – это:

а. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

б. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

а. приспособление функций организма к окружающей среде;

б. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

в. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

а. принцип доступности и индивидуализации;

б. принцип системного чередования нагрузок и отдыха; в.

принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

8. а. эластичностью;

б. растяжкой;

в. гибкостью;

9. Одной из задач ОФП является:

а. достижение высоких спортивных результатов;

б. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии

в. всестороннее и гармоничное развитие человека

10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

а. состояние окружающей среды;

б. генетика человека;

в. образ жизни;

11. К основному признаку здоровья относится:

а. максимальный уровень развития физических качеств;

б. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

в. совершенное телосложение;

### **Задания второго типа**

1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
2. подтягивание на перекладине (юноши);
3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

### **3 семестр – зачет Задание 1 типа**

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал:
  - а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
  - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
  - в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
  - г) год проведения Олимпийских игр.
2. Результатом физической подготовки является:
  - а) физическое развитие индивидуума;
  - б) физическое воспитание;
  - в) физическая подготовленность;
  - г) физическое совершенство.
3. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
  - а) физические упражнения;
  - б) оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы;
  - г) тренажеры и спортивные снаряды.
4. Физические упражнения – это:
  - а) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;
  - б) двигательные действия, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
  - в) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания и организованы по его закономерностям;
  - г) двигательные действия, направленные на изменение телосложения и развитие физических качеств.
5. Под двигательной активностью понимают:
  - а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
  - б) меру влияния физических упражнений на организм занимающегося;
  - в) величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
  - г) процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
6. Абсолютная сила – это:
  - а) максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека;
  - б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - в) сила, проявляемая за счет волевых усилий;
  - г) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим.
7. Соответствие цвета олимпийских колец континентам:

- 1) Австралия; а) черный
- 2) 2 Африка; б) синий
- 3) Европа; в) красный
- 4) Азия; г) зеленый
- 5) Америка. д)

желтый

Варианты  
ответов:

1. 1г, 2а, 3б, 4д, 5в
2. 1б, 2а, 3д, 4в, 5г
3. 1в, 2г, 3а, 4д, 5б
4. 1в, 2д, 3б, 4а, 1г

8. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц;
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма; в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстрый рост абсолютной силы.

9. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достижению максимальной скорости движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

10. Под ловкостью следует понимать:

- а) способность выполнять двигательные действия без мышечной скованности;
- б) владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- в) способность быстро, точно, целесообразно, находчиво решать двигательные задачи;
- г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности

### ***Задания второго типа***

1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
2. подтягивание на перекладине (юноши);
3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

## ***4 семестр – дифференцированный зачет***

### ***Задание 1 типа***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
  1. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности называется:
    - а) физической работоспособностью;
    - б) физической подготовленностью;
    - в) общей выносливостью;
    - г) тренированностью.
  2. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь

ее...

- а) лопатками, ягодицами, пятками;
- б) затылком, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

3. Верхняя передача, нижняя передача, подача – являются элементами:

- а) баскетбола;
- б) футбола;
- в) волейбола;
- г) настольного тенниса.

4. К игровым видам спорта относятся:

- а) настольный теннис;
- б) бокс;
- в) плавание;
- г) гребля на байдарках;
- д) футбол;
- е) марафон.

5. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за:

- а) 1,5 – 2 часа;
- б) 30 – 40 минут;
- в) 2 – 2,5 часа;
- г) 3 – 3,5 часа.

6. Что изображено на флаге Олимпийских игр? Расшифруйте символику, изображенную на флаге.

7. Распишите основное отличие спринтерской дистанции от стайерской.

8. Укажите какие запрещающие действия существуют в баскетболе во время игры.

9. Какие основные компоненты включает в себя понятие «Здоровый образ жизни» на основании исследований Всемирной организации здравоохранения?

10. Перечислите названия команд, входящих в высшую хоккейную лигу России:

#### **Задания второго типа**

1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

2. подтягивание на перекладине (юноши);

3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).



Документ подписан электронной цифровой подписью  
VSHP EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

**1B03-FC62-C1CB-KK47**

Организация: ЧУПО «ВШП», ИНН: 6950196440  
Дата подписания: 18.10.2023 11:49 MSK  
Подписал: Денисова Е. А.