

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»



КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 09 Физическая культура

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Среднего профессионального образования
очная форма обучения
(базовый уровень)

Красноярск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Базовый уровень среднего профессионального образования

Рабочую программу составил (а, и)

Ст. преподаватель колледжа АНО ВО СИБУП

Струков Н.Н.



(подпись)

Рабочая программа согласована с кафедрой общественных наук

Заведующий кафедрой Козловская В.А. к.ф.н.



(подпись)

« 17 » мая 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом совете колледжа
«17» мая 2023 г. Протокол № 09

Председатель учебно – методического совета колледжа Рыгина Е.А. /  /.

(с) АНО ВО СИБУП, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующем образовательном учреждении, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФОП СОО. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФОП СОО - базовый.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом

данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достижеченческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе

предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные

жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия *Базовые логические действия*: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. *Базовые исследовательские действия*: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. *Работа с информацией*: владеть навыками

получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия *Общение*: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия *Самоорганизация*: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; *Самоконтроль, принятие себя и других*: давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации

активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов.

1.5. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами - инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медицинско-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции, уроки	8
практические занятия	70
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 и во 2 семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
	Раздел 1. Теоретические занятия	8
Тема 1.1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	2
Тема 1. 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни.	2
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2
Тема 1. 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2
	Раздел 2. Легкая атлетика	20
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.	6
Тема 2.2.	Практические занятия	4

Прыжок в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.	6
Тема 2.4. Метане в цель и дальность	Практические занятия Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом « из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	4
Раздел 3. Гимнастика		20
Тема 3.1. Строевые упражнения	Практические занятия Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.	6
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	4
Тема 3.3.	Практические занятия	4

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики	Практические занятия Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	6
	Раздел 4. Спортивные игры Волейбол	20
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.	4
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	4
Тема 4.3. Подачи мяча	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	4
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	4
Тема 4.5.	Практические занятия	4

Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	
	Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол	10
Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	1 4
Тема 5.2. Ведение мяча	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага-передача.	1 2
Тема 5.3. Броски мяча в корзину	Практические занятия Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага-броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.	2 4
Тема 5.4. Техника защиты	Практические занятия Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2
Тема 5.5.	Практические занятия	2

Техника нападения	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.	
Зачет		2
	Всего:	78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 25 чел в час;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово - учебник», 2020. – 200 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885>. – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>– Режим доступа: по подписке.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. — (Среднее профессиональное образование). –URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. – Режим доступа: по подписке.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://minst.mos.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный интернет-портал комплекса ГТО: www.gto.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гражданское воспитание; - патриотическое воспитание; - духовно-нравственное воспитание; - эстетическое воспитание; - физическое воспитание; - трудовое воспитание; - экологическое воспитание. <p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные универсальные учебные действия; - коммуникативные универсальные учебные действия; - регулятивные универсальные учебные действия; - совместная деятельность. <p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Судейство, соревновательные моменты (наблюдение)</p> <p>Показ техники выполнения основных приемов спортивных игр, участвуя в соревнованиях по волейболу и баскетболу.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> <p>Тестирование практических навыков по физической подготовленности.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Проведение фрагмента урока (разминка), наблюдение</p> <p>Устный опрос по технике безопасности на занятиях физкультурой</p>

оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять упражнения корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Промежуточная аттестация: зачет

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

КОЛЛЕДЖ

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине
БД.09 Физическая культура

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Среднего профессионального образования
(базовый уровень)

Красноярск 2023

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Разработчик Фонда оценочных средств — Струков Н. Н.

(c) АНО ВО СИБУП, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) – комплект оценочных и методических материалов, нормирующих процедуру оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям программ подготовки специалистов среднего звена.

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и диагностического среза.

ФОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство;
- рабочей программы учебной дисциплины.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Цели и задачи дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

личностных:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Оценочные средства для проведения входного контроля

Входной контроль по дисциплине «Физическая культура» проводится с целью оценки уровня умений, навыков студентов 1 курса для определения физических возможностей обучаемых.

Входной контроль проводится в тестовой форме.

Тесты охватывают различные физические качества, в них включены упражнения для определения быстроты, выносливости, силы, координации.

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 3*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для студентов 1 курса.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150
Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.

3.2. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики:

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ н/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики - изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики - наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме «Основы здорового образа жизни».

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стress и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Примеры тестовых заданий

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	<i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО</i> _____
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;

	5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.

3.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Испытания (тесты)	Нормативы	
	Юноши	Девушки
Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
весом 500 г (м)	-	13
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18

Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний; оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

3.4 Оценочные средства для проведения диагностического среза

Тест на проверку остаточных знаний

1.Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5.К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

9. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

10. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

11. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

12. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

13. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

14. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

15. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

16. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

Критерий оценивания теста: Каждое задание оценивается в 1 балл. Система начисления баллов за правильно выполненное задание для оценивания работ по 5-балльной шкале оценивания учебных достижений студентов приведено в таблице

Количество набранных баллов	Оценка по 5-балльной системе оценивания учебных достижений студентов
0-8	2 ("неудовлетворительно")
9-10	3 ("удовлетворительно")
12-14	4 ("хорошо")
15-16	5 ("отлично")