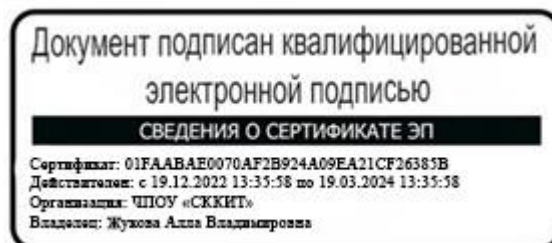


**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол №  
04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
«08» июня 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЮРИСТ**

**Согласовано:**

Заместитель директора по учебно - методической работе С.В. Марченко

**Проверено:**

руководитель учебно-исследовательского объединения юридической и инновационной деятельности В.В. Погосян

**Составитель:**

Преподаватель М.А. Жуков

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с:

- Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 N 508 (ред. от 13 июля 2021 г.) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33324)

**Укрупненная группа профессии:** 40.00.00 Юриспруденция.

**Организация-разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>4</u>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>5</u>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>8</u>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>11</u>
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	<u>13</u>
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	<u>35</u>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является составной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, квалификация Юрист, укрупненная группа специальности 40.00.00 Юриспруденция.

**1.2. Место программы учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.04).

### 1.3. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и название компетенции	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения	Объем в академических часах заочная форма обучения
Объем учебной дисциплины	244	244
в том числе реализуемый в форме практической подготовки	112	8
в том числе из объема учебной дисциплины:		
Теоретическое обучение	10	8
Практические занятия (если предусмотрено)	112	8
Самостоятельная работа (если предусмотрена)	122	228
Промежуточная аттестация / форма контроля	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание программы учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Содержание форм организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов (очная форма)	Объем часов (заочная форма)	Коды реализуемых компетенций	Уровень освоения
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Теоретическое обучение	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2	ОК 2,3,6,10	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции. Опрос.	30	2		2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	32	45		3
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Теоретическое обучение	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем.	2	2	ОК 2,3,6,10	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами. Опрос.	38	2		2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	34	45		3
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	Теоретическое обучение	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	2	ОК 2,3,6,10	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной	12	2		2

		рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Опрос.				
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	20	45		3
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>	Теоретическое обучение	Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений). Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.	2	2	ОК 2,3,6,10	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Комбинации спортивных элементов. Опрос. Игра-соревнование.	12			2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	20	45		3
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	Теоретическое обучение	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.	2		ОК 2,3,6,10	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Опрос.	20	2		2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	16	48		3
Промежуточная аттестация / форма контроля			Дифф. зачет	Дифф. зачет		
<b>Итого</b>			244	244		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению образовательной программы

Для реализации образовательной дисциплины Физическая культура организация должна располагать инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом, образовательной программой. А также:

- кабинет для проведения лекционных занятий
- оснащение кабинета
- спортивный зал

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I. Специализированная мебель и системы хранения</b>		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
Дополнительное оборудование:		
	Магнитно-маркерная доска / флипчарт	модель подходит для письма (рисования) маркерами и для размещения бумажных материалов с помощью магнитов
<b>II. Технические средства</b>		
Основное оборудование:		
	Сетевой фильтр	с предохранителем
	Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный, программное обеспечение	диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 65" дюймов (165,1 см); для монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 15,6" (39,6 см), планшета – 10,5" (26,6 см) <sup>1</sup>
Дополнительное оборудование:		
	Колонки	для воспроизведения звука любой модификации
	Web-камера	любой модификации
<b>III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
Основные:		
	настенный стенд	отражающий специфику дисциплины
Дополнительные:		
	Спортивный инвентарь	1. Коврик (мат) синий – 1 шт 2. коврики (маты) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 1 шт 11. Мяч волейбольный – 1 шт

<sup>1</sup> Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»



	12. Скакалка – 4 шт 13. Стол для настольного тенниса – 1 шт 14. Шахматы – 1 шт 15. Шашки – 1 шт 16. Бадминтон 2 ракетки в сетке. 17. Обруч – 1 шт 18. Обруч металлический – 1 шт 19. Гири, гантели- 8 шт 20. Граната ручная – 1 шт
--	--

- оснащение помещений, задействованных при организации самостоятельной и воспитательной работы:

помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

### 3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению

Учебно-методический материал по дисциплине Физическая культура включает: лекции; практические занятия, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

### 3.3. Интернет-ресурсы

<https://minsport.ru/> Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края

<https://minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ

<https://www.gto.ru/> Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### 3.4. Программное обеспечение, цифровые инструменты

Колледж обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Используются программы, входящие в Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, а также реестр социальных соцсетей: «Яндекс.Диск (для Windows)», Яндекс.Почта, Telegram, Power Point, ВКонтакте (vk.com), Youtube.com, Вебинар.ру

### 3.5. Основная печатная или электронная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

### 3.6. Дополнительная печатная или электронная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. —

ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html>

### **3.7. Словари, справочники, энциклопедии, периодические материалы (журналы и газеты)**

1. Мамулян, А. С. Большой русско-английский спортивный словарь / А. С. Мамулян. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2020. — 568 с. — ISBN 978-5-906132-42-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94119.html>

2. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>

3. Журнал Вестник спортивной науки <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>

4. Журнал Наука- 2020 <https://www.iprbookshop.ru/47481.html>

5. <https://rg.ru/> Российская газета

6. <https://ug.ru/> Учительская газета

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения студентами практических заданий.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Тема 1. Легкая атлетика	Опрос. Выполнение практических заданий.
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	
Тема 3. Спортивные игры	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)	
Тема 5. Силовая подготовка	

Результаты подготовки обучающихся при освоении рабочей программы учебной дисциплины определяются оценками:

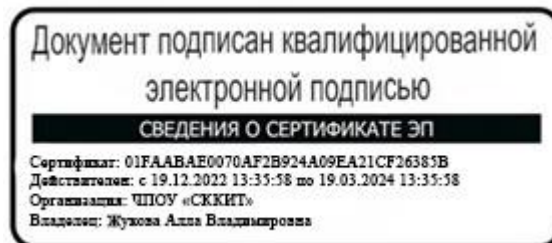
Оценка	Содержание	Проявления
Неудовлетворительно	Студент не обладает необходимой системой знаний и умений	Обнаруживаются пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
Удовлетворительно	Уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Студенты способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практикоориентированных задач	Обнаруживаются знания основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности; студент справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Хорошо	Уровень осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыка-	Обнаруживается полное знание программного материала; студент, успешно выполняющий предусмотренные в про-

	ми и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практикоориентированных ситуациях	грамме задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному выполнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
Отлично	Уровень освоения результатов обучения студентов по дисциплине является основой для формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС СПО. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практикоориентированных ситуациях	Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; студент, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрен и утвержден  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Жукова  
«08» июня 2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЮРИСТ**

**2023г**

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

После освоения дисциплины Физическая культура студент должен обладать следующими компетенциями:

<b>Код и название компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда		

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЮРИСТ**

## 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1	Тема 1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа: подготовка к лекционным и практическим занятиям Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - опрос - выполнение практических заданий
2	Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Самостоятельная работа: подготовка к лекционным и практическим занятиям Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - опрос - выполнение практических заданий
3	Тема 3. Спортивные игры	Самостоятельная работа: подготовка к лекционным и практическим занятиям Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - опрос - выполнение практических заданий
4	Тема 4. Виды спорта (по выбору)	Самостоятельная работа: подготовка к лекционным и практическим занятиям Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - опрос - выполнение практических заданий
5	Тема 5. Силовая подготовка	Самостоятельная работа: подготовка к лекционным и практическим занятиям Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - опрос - выполнение практических заданий

## 2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПРОГРАММЕ

### Тема 1. Легкая атлетика

#### Вопросы к опросу:

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила техники безопасности при занятии физической культурой.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

#### Выполнение практических заданий.

Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции.



## **Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

### **Вопросы к опросу:**

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в паре с партнером.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с набивными мячами.

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).

Упражнения для коррекции зрения.

Упражнения с обручем.

### **Выполнение практических заданий.**

Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами.

## **Тема 3. Спортивные игры**

### **Вопросы к опросу:**

Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

### **Выполнение практических заданий.**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перека- том в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последую- щим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыж- ке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

## **Тема 4. Виды спорта (по выбору)**

### **Вопросы к опросу:**

Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений).

Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.

### **Выполнение практических заданий.**

Комбинации спортивных элементов. Игра-соревнование (соревнование внутри колледжа).

## **Тема 5. Силовая подготовка**

### **Вопросы к опросу:**

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного прес- са, ног, спины.

### **Выполнение практических заданий.**

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обу- чение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплек- са упражнений на развитие координации движения.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЮРИСТ**

## Задания к дифференцированному зачету 3 семестр / 1 семестр<sup>2</sup>

### (очная форма обучения)

#### Темы рефератов

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

---

<sup>2</sup> Для студентов, обучающихся по плану на уровне среднего общего образования

## Задания к дифференцированному зачету 4 семестр / 2 семестр<sup>3</sup>

### (очная форма обучения)

#### Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Экспресс-оценка уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. История Олимпийского движения.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

---

<sup>3</sup> Для студентов, обучающихся по плану на уровне среднего общего образования

## Задания к дифференцированному зачету 5 семестр / 3 семестр<sup>4</sup>

### (очная форма обучения)

#### Тест по физической культуре (1 вариант)

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- А) в Древнем Риме
- Б) в Древней Греции
- В) в Китае
- Г) в Америке

**2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?**

- А) атлет из города Элиды Корибос
- Б) атлет из города Кротон Милон
- В) атлет из Франции Пьер де Кубертен
- Г) атлет с острова Родос Леонидос

**3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?**

- А) зажжение олимпийского огня
- Б) гимн Олимпиады

**4. Что такое осанка?**

- А) это строение мышц и скелета человека
- Б) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
- В) это заболевание

**5. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?**

- А) самочувствие, аппетит, сон, настроение, пульс, ЖЕЛ, масса тела
- Б) температура тела
- В) только настроение

**6. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?**

- А) перенести в тень расстегнуть верхнюю одежду и приподнять голову
- Б) положить смоченный платок на голову и в область сердца
- В) всё вместе ранее перечисленное

**7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?**

- А) челночный бег
- Б) бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами
- В) бег по свистку судьи
- Г) только бег лицом вперёд

**8. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- А) 200 м
- Б) 1500 м
- В) 3000 м
- Г) 5000 м

---

<sup>4</sup> Для студентов, обучающихся по плану на уровне среднего общего образования

**9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?**

- А) 30, 60 м
- Б) 200, 400 м
- В) 100 м
- Г) все ранее перечисленные

**10. Если при метании снаряд (теннисный мяч) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...**

- А) результат засчитывается;
- Б) попытка засчитывается, а результат – нет.
- В) разрешается дополнительный бросок;

**11. Размеры волейбольной площадки (м):**

- А) 10x20
- Б) 9x18
- В) 15x24
- Г) 20x30

**12. На соревнованиях во время игры в волейбол, на площадке в команде с одной стороны может находиться (игроков):**

- А) 12 человек
- Б) 6 человек
- В) 10 человек
- Г) 5 человек

**13. Волейбол. Основным способом приема мяча во время подачи является ...**

- А) верхний приём двумя руками.
- Б) нижний приём мяча двумя руками;
- В) верхний или нижний приём одной рукой;

**14. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- А) быстро переместиться «под мяч»;
- Б) следить за полетом мяча;
- В) выполнить нападающий удар

**15. Волейбол. Какой подачи не существует?**

- А) одной рукой снизу.
- Б) верхней прямой.
- В) двумя руками снизу.
- Г) Верхней боковой.

**16. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на площадке во время проведения соревнований?**

- А) шесть
- Б) пять
- В) десять
- Г) двенадцать

**17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину**

- А) метание копья
- Б) толчок гири
- В) толкание ядра

**18. Гимнастика. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- А) энергичное отталкивание ногами.
- Б) прижимание к груди согнутых ног.
- В) опора головой о мат.

**19. Гимнастика. Строевые упражнения служат...**

- А) как средство общей физической подготовки
- Б) как средство развития физических качеств
- В) как средство управления строем

**20. Гимнастика. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.**

- А) крепкий захват каната ногами
- Б) проскальзывание ног при перехвате руками
- В) поочередный перехват каната руками

**21. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- А) может замениться, если хочет;
- Б) продолжает играть;
- В) автоматически выбывает из игры;
- Г) судья делает предупреждение.

**22. Лёгкая атлетика. На соревнованиях с низкого старта бегут?**

- А) 30,60,100,200,400 м
- Б) 800,1000,1500 м
- В) 2000,3000 м

**23. Как начинается игра в баскетбол?**

- А) жеребьевкой;
- Б) вводом мяча из-за боковой линии;
- В) спорным броском по центру.

**24. Волейбол. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- А) подача повторяется этим же игроком;
- Б) подача считается проигранной;
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**25. Волейбол. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- А) 15:17
- Б) 25:26
- В) 25:27

#### **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

1 -Б, 2-А, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А  
15-В, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-В, 21-В, 22-А, 23-В, 24-Б, 25-В

## Тест по физической культуре (2 вариант)

**1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

**2. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27. Г) 180 и 30 см

**3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

**4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье. г) гребля

**5. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин. Г) 40-50 уд/мин

**6. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание. г) легкая атлетика

**7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор. г) Сократ

**9. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве. г) 2014 г. В Сочи

**10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля. г) футбол

**11. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов. Г) Тарасова

**12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру. г) боли в спине

**13. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин. Г) 30-40 уд/мин.



**14. Основными источниками энергии являются...**

а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры. г) вода

**15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс

**16. Под закаливанием понимается ...**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно; б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок; в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**18. Правильное дыхание характеризуется...**

а) более продолжительным вдохом; б) более продолжительным выдохом; в) равной продолжительностью вдоха и выдоха; г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; б) обеспечивает ритмичность работы организма; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня; г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин.

Ответы: 1-б, 2-б, 3-в, 4-г, 5-б, 6-б, 7-а, 8-в, 9-в, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в, 14-а, 15-б, 16-а, 17-г, 18-б, 19-б, 20-а

**Критерии оценивания результатов теста:**

**100-80% - отлично**

**79-60% - хорошо**

**59-30 % – удовлетворительно**

**29 и менее – неудовлетворительно**

## Задания к дифференцированному зачету 6 семестр / 4 семестр<sup>5</sup>

### (очная форма обучения)

#### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.
11. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.
12. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.
13. Основы терренкура и легкой атлетики.
14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.
15. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.
16. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
17. Как использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

#### **Ситуационные задачи**

1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону. Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?
2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?
3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок. В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?
4. Сделайте анатомический разбор видов движения в суставах туловища, верхних и нижних конечностей при преодолении барьеров:
  - в момент отрыва от опоры перед барьером (атака барьера) и после барьера;
  - в момент преодоления барьера.
5. Произведите анатомический разбор движений в суставах при выполнении полетной фазы прыжка в длину:
  - способом «согнув ноги»;
  - способом «ножницы»;

<sup>5</sup> Для студентов, обучающихся по плану на уровне среднего общего образования

— способом «прогнувшись».

6. При выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях спортсмен теряет равновесие. Укажите причину неустойчивого равновесия и помогите исправить недостаток.

7. Спортсмен Б при выполнении стойки на левой руке теряет равновесие быстрее, чем на правой. Укажите причину неустойчивости равновесия.

8. Как изменяется ОЦТ тела в зависимости от фазы дыхания? В какой из этих фаз при выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях равновесие будет более устойчивым?

9. При выполнении упражнения «шпагат» спортсмен теряет равновесие. Объяснить взаимосвязь углов устойчивости и равновесия.

10. Абсолютная длина туловища спортсмена А больше, чем у спортсмена Б. Кому из двух спортсменов легче выполнить упор лежа?

11. При выполнении вися на выпрямленных руках у спортсмена А кисти были расположены широко, а у спортсмена В — на ширине плеч. У кого из двух спортсменов равновесие будет устойчивее?

12. Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

-занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

13. Известно, что потери воды при умеренной физической нагрузке у спортсменов составляют 1,5-2 литра в час. Представьте рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме до и во время соревнований.

14. Разработайте памятку по соблюдению здорового образа жизни.

15. Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

Определите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

## Задания к дифференцированному зачету 3 семестр / 1 семестр<sup>6</sup>

### (заочная форма обучения)

#### Тест по физической культуре (1 вариант)

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- А) в Древнем Риме
- Б) в Древней Греции
- В) в Китае
- Г) в Америке

**2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?**

- А) атлет из города Элиды Корибос
- Б) атлет из города Кротон Милон
- В) атлет из Франции Пьер де Кубертен
- Г) атлет с острова Родос Леонидос

**3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?**

- А) зажжение олимпийского огня
- Б) гимн Олимпиады

**4. Что такое осанка?**

- А) это строение мышц и скелета человека
- Б) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
- В) это заболевание

**5. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?**

- А) самочувствие, аппетит, сон, настроение, пульс, ЖЕЛ, масса тела
- Б) температура тела
- В) только настроение

**6. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?**

- А) перенести в тень расстегнуть верхнюю одежду и приподнять голову
- Б) положить смоченный платок на голову и в область сердца
- В) всё вместе ранее перечисленное

**7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?**

- А) челночный бег
- Б) бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами
- В) бег по свистку судьи
- Г) только бег лицом вперёд

**8. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- А) 200 м
- Б) 1500 м
- В) 3000 м
- Г) 5000 м

---

<sup>6</sup> Для студентов, обучающихся по плану на уровне среднего общего образования

**9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?**

- А) 30, 60 м
- Б) 200, 400 м
- В) 100 м
- Г) все ранее перечисленные

**10. Если при метании снаряд (теннисный мяч) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...**

- А) результат засчитывается;
- Б) попытка засчитывается, а результат – нет.
- В) разрешается дополнительный бросок;

**11. Размеры волейбольной площадки (м):**

- А) 10x20
- Б) 9x18
- В) 15x24
- Г) 20x30

**12. На соревнованиях во время игры в волейбол, на площадке в команде с одной стороны может находиться (игроков):**

- А) 12 человек
- Б) 6 человек
- В) 10 человек
- Г) 5 человек

**13. Волейбол. Основным способом приема мяча во время подачи является ...**

- А) верхний приём двумя руками.
- Б) нижний приём мяча двумя руками;
- В) верхний или нижний приём одной рукой;

**14. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- А) быстро переместиться «под мяч»;
- Б) следить за полетом мяча;
- В) выполнить нападающий удар

**15. Волейбол. Какой подачи не существует?**

- А) одной рукой снизу.
- Б) верхней прямой.
- В) двумя руками снизу.
- Г) Верхней боковой.

**16. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на площадке во время проведения соревнований?**

- А) шесть
- Б) пять
- В) десять
- Г) двенадцать

**17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину**

- А) метание копья
- Б) толчок гири
- В) толкание ядра

**18. Гимнастика. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- А) энергичное отталкивание ногами.
- Б) прижимание к груди согнутых ног.
- В) опора головой о мат.

**19. Гимнастика. Строевые упражнения служат...**

- А) как средство общей физической подготовки
- Б) как средство развития физических качеств
- В) как средство управления строем

**20. Гимнастика. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.**

- А) крепкий захват каната ногами
- Б) проскальзывание ног при перехвате руками
- В) поочередный перехват каната руками

**21. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- А) может замениться, если хочет;
- Б) продолжает играть;
- В) автоматически выбывает из игры;
- Г) судья делает предупреждение.

**22. Лёгкая атлетика. На соревнованиях с низкого старта бегут?**

- А) 30,60,100,200,400 м
- Б) 800,1000,1500 м
- В) 2000,3000 м

**23. Как начинается игра в баскетбол?**

- А) жеребьевкой;
- Б) вводом мяча из-за боковой линии;
- В) спорным броском по центру.

**24. Волейбол. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- А) подача повторяется этим же игроком;
- Б) подача считается проигранной;
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**25. Волейбол. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- А) 15:17
- Б) 25:26
- В) 25:27

#### **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

1 -Б, 2-А, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А  
15-В, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-В, 21-В, 22-А, 23-В, 24-Б, 25-В

## Тест по физической культуре (2 вариант)

**1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

**2. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27. Г) 180 и 30 см

**3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

**4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье. г) гребля

**5. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин. Г) 40-50 уд/мин

**6. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание. г) легкая атлетика

**7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор. г) Сократ

**9. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве. г) 2014 г. В Сочи

**10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля. г) футбол

**11. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов. Г) Тарасова

**12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру. г) боли в спине

**13. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин. Г) 30-40 уд/мин.

**14. Основными источниками энергии являются...**

а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры. г) вода

**15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс

**16. Под закаливанием понимается ...**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно; б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок; в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**18. Правильное дыхание характеризуется...**

а) более продолжительным вдохом; б) более продолжительным выдохом; в) равной продолжительностью вдоха и выдоха; г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; б) обеспечивает ритмичность работы организма; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня; г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин.

Ответы: 1-б, 2-б, 3-в, 4-г, 5-б, 6-б, 7-а, 8-в, 9-в, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в, 14-а, 15-б, 16-а, 17-г, 18-б, 19-б, 20-а

**Критерии оценивания результатов теста:**

**100-80% - отлично**

**79-60% - хорошо**

**59-30 % – удовлетворительно**

**29 и менее – неудовлетворительно**



## Задания к дифференцированному зачету 4 семестр / 2 семестр<sup>7</sup>

### (заочная форма обучения)

#### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.
11. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.
12. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.
13. Основы терренкура и легкой атлетики.
14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.
15. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.

#### **Ситуационные задачи**

1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону. Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?
2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?
3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок. В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?
4. Сделайте анатомический разбор видов движения в суставах туловища, верхних и нижних конечностей при преодолении барьеров:
  - в момент отрыва от опоры перед барьером (атака барьера) и после барьера;
  - в момент преодоления барьера.
5. Произведите анатомический разбор движений в суставах при выполнении полетной фазы прыжка в длину:
  - способом «согнув ноги»;
  - способом «ножницы»;
  - способом «прогнувшись».
6. При выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях спортсмен теряет равновесие. Укажите причину неустойчивого равновесия и помогите исправить недостаток.

---

<sup>7</sup> Для студентов, обучающихся по плану на уровне среднего общего образования

7. Спортсмен Б при выполнении стойки на левой руке теряет равновесие быстрее, чем на правой. Укажите причину неустойчивости равновесия.
8. Как изменяется ОЦТ тела в зависимости от фазы дыхания? В какой из этих фаз при выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях равновесие будет более устойчивым?
9. При выполнении упражнения «шпагат» спортсмен теряет равновесие. Объяснить взаимосвязь углов устойчивости и равновесия.
10. Абсолютная длина туловища спортсмена А больше, чем у спортсмена Б. Кому из двух спортсменов легче выполнить упор лежа?
11. При выполнении вися на выпрямленных руках у спортсмена А кисти были расположены широко, а у спортсмена В — на ширине плеч. У кого из двух спортсменов равновесие будет устойчивее?
12. Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

-занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

13. Известно, что потери воды при умеренной физической нагрузке у спортсменов составляют 1,5-2 литра в час. Представьте рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме до и во время соревнований.

14. Разработайте памятку по соблюдению здорового образа жизни.

15. Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает. Определите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрены и утверждены  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
«08» июня 2023



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЮРИСТ**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Рекомендации по подготовке к лекциям**

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем. Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

### **Методические рекомендации по подготовке конспектов**

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать предлагаемую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное.

Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету - это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

### **Промежуточная аттестация**

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

### **Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами**

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,
- правильно формулировать критерии поиска;
- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);
- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;
- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;
- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан.

Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется