

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
(базовая подготовка)

Автор(ы): преподаватель кафедры БЖФК Т.Н. Сандакова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2024 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2024 г. № 1.

Нижний Тагил
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка) утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 352 от 18 апреля 2014 г.

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ШССЗ

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка). Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором – четвертом курсах (3-8 семестр).

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

Цель: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи: способствовать
формированию:

- понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знаний научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

воспитанию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в жизненных и профессиональных ситуациях.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен *уметь* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать основы здорового образа жизни и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности среднего профессионального образования 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка) – 336 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 168 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК):

Код	Наименования результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименования результата обучения
ПК 1.1.	Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях
ПК 1.2.	Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации
ПК 1.3.	Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК 1.4.	Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК 1.5.	Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ
ПК 2.1.	Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов
ПК 2.2.	Проводить мониторинг природных объектов
ПК 2.3.	Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия
ПК 2.4.	Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации
ПК 2.5.	Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций
ПК 2.6.	Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях
ПК 4.1.	Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК 4.2.	Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах пострадавших ситуаций
ПК 4.3.	Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Форма отчетности	зачет в 4,6 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Раздел 1 Легкая атлетика	26	
Тема 1.1. Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	2	1
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий		1
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	6	2
	Самостоятельная работа	6	2
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями		
Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Совершенствование техники	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	2-3

эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.				
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 10х10м.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	4	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		8	3
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	4	2-3
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	4	2-3
	Самостоятельная работа Отработка техники прыжков в длину с разбега.		4	3
Тема 1.6. Выполнение прыжков в высоту, тройных прыжков.	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения прыжков в высоту, тройного прыжка	4	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		2	3
Раздел 2. Волейбол			32	
Тема 2.1. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста	2	2-3
	2.	Совершенствование техники падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4	2-3
	3.	Совершенствование техники падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4	2-3
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8		
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3

Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	2-3	
Тема 2.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке по зонам.		6		
Тема 2.6. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2-3	
Тема 2.7. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2	
	Самостоятельная работа Совершенствование блокирования: индивидуальное, групповое.		4	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3	
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		10	3	
Раздел 3 Баскетбол			28		
Тема 3.1 Совершенствование перемещений баскетболиста.	Содержание практических занятий				2
	1.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2	
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	2-3	
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3	
Тема 3.4.	Содержание практических занятий				

Совершенствование приемов выбивания мяча.	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком, в различных исходных положениях.		12	3
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	2-3
	2.	Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		10	2
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2-3
	2.	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		10	3
			2	3
Раздел 4. Настольный теннис			20	
Тема 4.1. Совершенствование перемещения теннисиста.	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	2
		Самостоятельная работа Подготовка конспекта по теме: «Ведущие теннисисты мира».	10	2
Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе.	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование удара с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	2

	2.	Совершенствование удара откидкой справа (слева). Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа (слева). Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация.	2	2-3
	3.	Совершенствование удара срезкой справа (слева). Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Имитация ударов срезкой справа (слева). Удары срезкой справа (слева) с наброса мяча в парах.	2	2-3
	4.	Совершенствование удара накатом справа (слева). Имитация наката. Выполнение наката справа (слева) с наброса в парах. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей Удары справа и слева накатом в парах.	2	2-3
	Самостоятельная работа Подготовка доклада по теме: «Общее понятие об ударах срезкой (откидкой) справа и слева и их применение»		10	2
Тема 4.3. Совершенствование техники подач мяча в настольном теннисе.	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование подбросу мяча при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	2-3
	2.	Совершенствование баланса при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом.	2	2-3
	Самостоятельная работа Конспект в тетради по теме: «Понятие о счете в настольном теннисе». Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		10	2
Тема 4.4. Совершенствование техники приемов подач мяча в настольном теннисе.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	4	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Настольный теннис»		2	3
Раздел 5. Лыжная подготовка			32	
Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	6	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		8	3

Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий				
	1.	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	2-3	
	2.	Совершенствование техники выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	6	2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами			8	3
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий				
	1.	Совершенствования техники выполнения одноименного одношажного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.			8	2
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий				
	1.	Совершенствование способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.			8	3
Тема 5.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий				
	1.	Совершенствование подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.	4	2-3	
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.			8	3
Тема 5.6. Способы торможений	Содержание практических занятий				
	1.	Совершенствование торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение, при прохождении дистанции.	4	2-3	
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами. Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».			6	2
	Раздел 6. Гимнастика			30	
Тема 6.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий				
	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	4	2	

	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	2
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	2
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног с различным инвентарём..	4	2
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	4	2-3
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		4	3
Тема 6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	2-3
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	2-3
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4	2-3
		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	4	3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		2	3
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		168	
	Самостоятельная работа:		168	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используются спортивные сооружения вуза: универсальный спортивный зал, зал борьбы и тренажерный зал, лыжная база (зал настольного тенниса).

Оборудование и спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантели, гимнастические скамейки, брусья, мячи гимнастические, гимнастические маты и др.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. – 225 с.

Дополнительная литература

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А.Дмитриев. М., 2006.
2. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков. М. : Академия, 2006.
3. Лях, В. И., Физическая культура 10—11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., 2006.
4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. М., 2006.
6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В.Хрущев. М., 2006.
7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. М., 2003.
8. Бишаева, А. А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева, В. Н. Зимин. Кострома, 2003.
9. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. М., 2002.
10. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М., 2002.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М. М. Безруких, В. Д.Сонькина. М., 2002.
12. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский. М., 2005.

Электронные ресурсы:

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

2. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных занятий и тренировок.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
Раздел 1. Легкая атлетика	Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и кондиционных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).	Контроль за выполнением практических заданий Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м)
Раздел 2-4. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите.	Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.	Контроль за выполнением практических заданий; Контрольная игра
Раздел 5. Лыжная подготовка	Знание основных способов передвижения на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.	Контроль за выполнением практических заданий Контрольное прохождение дистанции
Раздел 6. Гимнастика	Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и	Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения	Контроль за выполнением практических

	выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.	комплекса УГГ (ОРУ).	заданий; Оценивание акробатического комплекса
--	---	----------------------	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Эффективно организует собственную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья Выбирает способы решения в зависимости от поставленной задачи Анализирует способ и результат решения задачи	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Находит эффективное решение в различных ситуациях Берёт на себя ответственность за результат деятельности	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является её активным участником, определяют свою позицию в зависимости от группы и ситуации, принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника.	Наблюдение и контроль за процессом взаимодействия.
	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создаёт доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды, предупреждает и разрешает конфликтные	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности.

	<p>ситуации.</p> <p>Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т.д.)</p>	<p>Контроль ведется за процессом общения на занятии.</p> <p>Зачет по учебной дисциплине.</p>
<p>ПК 1.1.Собирать и обрабатывать информацию о чрезвычайной ситуации</p>	<p>Использует разнообразные информационные технологии</p>	<p>Наблюдение за организацией деятельности на занятиях</p>
<p>ПК 1.2.Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Умеет осуществлять сбор информации и реально оценивать обстановку на месте ЧС</p>	<p>Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности</p>
<p>ПК1.3.Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Находит своевременное эффективное решение при планировании мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (ЧС)</p>	<p>Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности</p>
<p>ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Умеет организовать необходимые мероприятия по ликвидации последствий ЧС</p>	<p>Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности</p>

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.	Соблюдает меры по обеспечению безопасности личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК 2.1.Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.	Владеет навыками отслеживания потенциально опасных промышленных объектов	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК 2.2.Проводить мониторинг природных объектов	Умеет организовать мониторинг природных объектов	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК2.3.Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия	Владеет способами прогнозирования чрезвычайных ситуаций и их последствиями	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации	Умеет планировать мероприятия по реагированию на ЧС	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций	Владеет навыками разработки мероприятий по профилактике возникновения ЧС	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях	Умеет организовать порядок несения службы в аварийно-спасательных формированиях	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций	Эффективно организует собственную деятельность по планированию жизнеобеспечения спасательных подразделений в условиях ЧС	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах пострадавших ситуаций	Умеет организовать собственную деятельность по первоочередным мероприятиям для обеспечения жизнедеятельности пострадавшего населения	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности
ПК4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.	Организует деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья и выживанию личного состава и пострадавших в ЧС	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности

Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения

дисциплины в ходе промежуточной аттестации

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

1. Наказанием спортсмена или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики называется... (Дисквалификация).
2. В каком году введена Единая Всероссийская спортивная классификация:
 - а) 1990 г;
 - б) 1994 г;
 - в) 1992 г;
 - г) 1996 г;
3. Право в области физической культуры и спорта является:
 - а) самостоятельной отраслью права;
 - б) рассредоточено по различным отраслям права;
 - в) является комплексной отраслью права;
 - г) не является отраслью права;
4. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:
 - а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - б) Конституция РФ;
 - в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;
 - г) Гражданский кодекс РФ;

5. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год?
(Неограниченное)

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

1. Как называется временное снижение работоспособности? (*устомление*)
2. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи определяется как: (*двигательное умение*)
3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
 - а) наклоном головы;
 - б) постановкой стопы на дорожку;
 - в) работой рук .
4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?
 - а) сокращает длину бегового шага;
 - в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - г) помогает скоординировать движения
5. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей анализ проб?
 - а) контактная информация;
 - б) пол и вид спорта;
 - в) фамилия и имя спортсмена;

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

1. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называются: *(комплекс)*

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется ... воспитанием. *(Физическим)*

3. Под техникой физических упражнений понимают:

а) *способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;*

б) *способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;*

в) *определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;*

г) *видимую форму, характеризующуюся соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения;*

4. Темп — это:

а) *количество движений в единицу времени;*

б) *скорость перемещения тел в циклических упражнениях;*

в) *закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве;*

г) *видимая форма, характеризующаяся соотношением пространственных и временных параметров движения.*

5. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых физических способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков, называются ...

а) *активными;*

б) *сенситивными;*

в) *возрастными;*

г) физиологическими.

ПК 1.1. Собрать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях

1. Занятие лыжными гонками преимущественно повышают уровень развития (выносливости).

2. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

а) интервальный метод;

б) подвижный метод;

в) *игровой метод*;

г) повторный метод.

3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

а) директором школы;

б) зам. директора школы по учебной работе;

в) министерством спорта;

г) *государственными органами (министерствами, комитетами).*

4. Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, является целью: ... (*физического воспитания*)

5. Все задачи, исходя из направленности урока по физической культуре в школе делятся на три группы. Перечислите их (*образовательные, оздоровительные, воспитательные*).

ПК 1.2. Собрать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации

1. К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

а) *краткость, точность, доступность*;

б) индивидуализация, простота, точность;

в) краткость, четкость, точность;

г) доступность, краткость, четкость.

2. Обучение основам техники передвижения на лыжах, приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с пользованием лыжами называется: Лыжной ... (*подготовкой*)

3. Какие задачи решаются в основной части занятия?

а) физическая и эмоциональная подготовка организма к нагрузкам;

б) *обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств*;

в) закрепления ранее пройденного материала и воспитания развитие физических и морально-волевых качеств;

г) постепенный переход организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию.

4. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки :

а) Тренировочные, соревновательные, восстановительные;

- б. Микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) Оперативные, текущие, этапные циклы;

г) Подготовительные, основные, соревновательные.

5. Способом применения физических упражнений физического воспитания является... (метод)

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций

1. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет: (Анкетирование).

2. Процесс получения педагогической информации о влиянии занятий физическими упражнениями на результативность и работоспособность занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса это: ... (Педагогический контроль)

3. При выборе метода исследования функционального состояния организма спортсмена значение имеет:

- а) тренированность спортсмена, его физическая форма;
- б) степень утомления или восстановления организма;
- в) направленность двигательной деятельности, влияющая на определенные функции системы или организма в целом;

г) возраст и пол;

4. В дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- а) скоростных способностей;
- б) силы и силовых способностей;
- в) координационных способностей;

г) выносливости.

5. В практике физического воспитания не используется следующий вид педагогического контроля:

- а) Предварительный контроль
- б) *Разовый контроль*
- в) Текущий контроль
- г) Итоговый контроль

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций

1. Программы по виду спорта в избранном виде спорта основаны на:

- а) Федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта
- б) конституции Российской Федерации
- в) локальных актов по физической культуре и спорту

г) Федеральном законе о физической культуре и спорте

2. Объектом прогнозирования в многолетней подготовке спортсменов является: спортивный ... (*результат*)

3. План-конспект физкультурного занятия в должен включать в себя...

а) задачи занятия, части урока, содержание, дозировку и методические указания

б) цель и задачи занятия, таблицу, состоящую из частей урока, содержания, дозировки и методических указаний

в) *цель и задачи занятия, инвентарь, таблицу, состоящую из частей урока, содержания, дозировки и методических указаний*

г) цель и задачи занятия, таблицу, состоящую из содержания, дозировки и комплексов упражнений

4. Какой из видов подготовки юных спортсменов должен преобладать на этапе начальной специализации? (*физическая*)

5. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:

а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желая заниматься спортом

б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов

в) *индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития*

г) биологический возраст спортсмена

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ

Планирование спортивной тренировки – это:

а) заранее подготовленный план-конспект учебно-тренировочного занятия

б) *предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед процессом спортивной подготовки, прогнозирование тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами*

в) продуманный план-график на предстоящий сезон

г) рекомендованный план-график на предстоящий сезон

2. Метод организации характеризующийся одновременным выполнением в нескольких разных заданиях преподавателя в нескольких группах называется: (*групповым*)

3. Для урочных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока в общеобразовательной школе на части

а) начальная, средняя и заключительная части

б) первая, вторая и третья части

в) *подготовительная, основная и заключительная части*

г) вводная, подготовительная, основная и заключительная части

4. При разучивании двигательного действия упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленять. В данном случае применяют метод ... (*целостного упражнения*).

5. Пространственно-временные характеристики двигательных действий отражают ... процессы:

а) мотивационные

б) познавательные

в) волевые

г) эмоциональные

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов

1. Умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это предотвратит срыв или облегчить его последствия, что позволит избежать получение травмы это? (*самостраховка*)

2. Основные средства ЛФК, как лечебного метода:

а) спортивные снаряды;

б) спортивные игры;

в) *физические упражнения.*

г) массаж;

3. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:... (*упражнение*)

4. К оздоровительным видам гимнастики относятся :

а) *гигиеническая, лечебная, ритмическая гимнастика, физкультминутка*

б) гигиеническая, прикладная гимнастика, аэробика;

в) утренняя, вводная, лечебная гимнастика;

г) спортивно-прикладная, ритмическая, лечебная гимнастика.

5. Цель общей тренировки:

а) воздействие на нарушенные функции;

б) укрепление мышечного корсета;

в) *оздоровление, укрепление и общее развитие,*

г) увеличение мышечной массы.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов

1. Совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач физической культуры это: ... (*методика*)

2. Выберите средства для воспитания выносливости ...

а) *циклические упражнения*

б) упражнения, выполняемые кратковременно с максимальной скоростью

в) интенсивные упражнения любого характера

г) упражнения с отягощениями

3. К словесным методам в физической культуре относятся:

а) *рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;*

б) предметные или условные ориентиры ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча;

- в) показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными спортсменами;
- 4. По способу определения первенства соревнования подразделяются на: личные, лично-командные и ... (*командные*)
- 5. Воспитательная функция спортивного мероприятия:
 - а) желание вести активный образ жизни
 - б) *воспитание потребности в физической активности и здоровом образе жизни*
 - в) создание собственного имиджа

г) укрепление здоровья

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия

1. Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения) это оздоровительно-рекреативная (*физическая культура*);
2. При проведении занятий рекреационной направленности малоподвижные средства применяются для ...
 - а) физического совершенствования;
 - б) обучения техники основных двигательных действий;
 - в) достижения максимального спортивного результата;
 - г) *перехода от активной физической деятельности к снижению возбуждения и спокойному времяпровождению.*
3. К видам производственной физической культуры относится: вводная ... (*гимнастика*);
4. При проведении занятий рекреационной направленности малоподвижные средства преимущественно направлены на ...
 - а) физическое совершенствование;
 - б) обучение техники основных двигательных действий;
 - в) *сообразительность, развитие памяти, логики, мышления, ловкости, внимания, ориентирования в пространстве, наблюдательности*
 - г) достижение максимального спортивного результата
5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...
 - а) *двигательный режим*;
 - б) рациональное питание;
 - в) личная и общественная гигиена;
 - г) закаливание организма;

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации

1. Постоянное выполнение разных по характеру и интенсивности упражнений, оказывающих многостороннее влияние на физическое развитие и подготовленность студентов - это: ... (*учебный процесс*)

2. Особая форма активности, направленная на совершенствование себя как субъекта обучения – это:

а) *структура практической деятельности*

б) планирование учебной работы

в) учебная деятельность

г) субъект-объектные отношения в педагогической деятельности

3. Если в детско-юношеской спортивной школе создается команда, члены которой имеют разный возраст, образование и спортивный опыт, надо постараться создать для каждого равные возможности участия и реализации своих способностей:

а) равенство

б) *специализацию*

в) совместимость

г) однородность

4. Обеспечение высокого уровня умственного и физического развития студентов, формирование социально значимых качеств личности – это:

а) *физическое развитие*

б) цель физкультурного образования

в) социально значимые качества личности

г) методика овладения профессией

5. Устойчивость результатов, полученных при повторном контроле, а также близких результатов при его проведении разными преподавателями, это: педагогическая ... (*технология*)

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций

1. Структура методической деятельности спортивной школы включает следующие направления:

а) *организационно-методическую деятельность, учебно-методическую деятельность, научно-методическую деятельность;*

б) методическую деятельность, учебно-тренировочную деятельность, соревновательную деятельность,

в) методическую деятельность, прогностическую деятельность, учебно-тренировочную деятельность;

г) тренировочную и соревновательную деятельность;

2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает:
а) положения Конституции Российской Федерации, Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации и субъектов Федерации по вопросам, касающимся физической культуры и спорта;
б) только нормативные акты Российской Федерации;
в) локальные акты субъектов Российской Федерации;

г) только положения Конституции Российской Федерации;

3. Совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий является сущностью метода: сопряжённого ... (воздействия);

4. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели :

а) тренировочных и соревновательных воздействий;
б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
в) состояния внешней среды;

г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды;

5. Проверка результатов усвоения знаний, умений, навыков, а также развития определенных компетенций – это контроль результатов ... (обучения)

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях

1. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является: ... (урок физической культуры);

2. Процесс конкурентного сопоставления реальных спортивно – достиженческих возможностей спортсменов, охватывающее в себе: - соревновательную деятельность спортсменов это: ... (Спортивное соревнование)

3. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

а) уровень физического развития;
б) уровень физической работоспособности;
в) уровень физического воспитания;

г) уровень физической подготовленности;

4. Рост спортивных результатов определяется ...:

- а) общей численностью занимающихся, методикой их подготовки;
- б) синтезом спортивного шоу-бизнеса, технологии рекламы и публичной политики;
- в) *числом спортсменов, задействованных в спорте высших достижений, качеством спортивного отбора и профессиональной подготовкой;*

г) развитием женского спорта, увеличение женского числа участников в соревнованиях.

5. Главная цель внеклассной физкультурно-спортивной работы ...

- а) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- б) повышение уровня технической подготовленности школьников в избранном виде спорта;
- в) повышение уровня психической подготовленности школьников;

г) организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы. Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?

- а) экономической и социальной;
- б) *экономической и культурной,*
- в) политической и социальной,
- г) социальной и культурной;

2. Специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека представляет собой: (*Физическое воспитание*)

3. Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта:

- а) олимпийские виды спорта;
- б) *национальные виды спорта;*
- в) профессиональные виды спорта;

г) военно-прикладной спорт;

4. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – Это (Физическая культура)

5. На основе каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного спортсмена?

а) комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки;

б) физической подготовки;

в) физической и технической подготовки;

г) на основании результатов прошедших соревнований.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах пострадавших ситуаций

1. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

а) резкое снижение массы тела;

б) уменьшение потребности в пище;

в) оптимальную физическую и умственную работоспособность;

г) снижение приспособительных и компенсаторных реакций организма.

2. Наиболее важным условием для эффективного развития, каких способностей является: развитие "чувства" времени и "чувства" пространства и мышечных усилий: (координационные)

3. Какова польза от занятий циклическими видами?

а) Повышают силовые способности;

б) Увеличивают количество жировой ткани;

в) Улучшают потребление организмом кислорода,

г) Увеличивают эффективность работы сердца;

4. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни это: (Гиподинамия)

5. Что рекомендуют во время занятий?

а) Долго отдыхать после каждого упражнения;

б) Пополнять растроченные калории едой и напитками;

в) Больше двигаться,

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

1. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя

а) спортивных игр с обилием быстрых движений;

б) бега с препятствиями;

в) десятиборья;

г) в беге на короткие дистанции

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствуют избранной спортивной дисциплине, называются: *(Имитационные)*

3. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания специальной: *(выносливости)*

4. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки

а) *соревновательные и специально подготовительные;*

б) игровые и соревновательные;

в) подводящие и подвижные;

г) подводящие и имитационные.

5. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять

а) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);

б) *в первой половине основной части урока;*

в) во второй половине основной части урока;

г) в любой части урока.