Темы занятий:

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** |

**Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта

**Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |

**Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  
**Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Тема 2.4** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

**Тема 2.5**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Тема 2.6** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

**АКР**

**Схема построения комплекса общеразвивающих упражнений**

Последовательность расположения упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений (ОРУ).

**Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Исходное положение – основная стойка  1- руки вверх в замок, потянуться.  2- И. п.  Повторить 6-8 раз.  3. Исходное положение - узкая стойка, руки в стороны.  1- поворот туловища вправо.  2- И. п.  3- поворот туловища влево.  4- И. п.  Повторить 6-8 раз.  5. Исходное положение - узкая стойка, руки вперед.  1-присед, руки на пояс.  2-И. п.  Повторить 6-8 раз.  7. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1-отведение левой руки в сторону, вдох.  2-И. п. выдох  3-отведение правой руки в сторону - вдох.  4-И. п.- выдох  Повторить 8-10 раз. | 2. Исходное положение – основная стойка  1- левую ногу назад на носок, руки за голову.  2- И. п.  3-правую ногу назад на носок, руки за голову.  4-И. п.  Повторить 8-10 раз.  4. Исходное положение – основная стойка  1- руки вверх, прогнуться.  2-Наклон вперед, руки на пояс.  3-руки вверх, прогнуться.  4-И. п.  Повторить 6-8 раз.  6. Исходное положение - узкая стойка, руки на пояс.  1-4- прыжки на носках.  Повторить 10-12 раз. |

**Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств средствами тенниса**

**1. Мяч в кругу**.

Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - поймать мяч и бросить назад водящему.

**2. Мяч вдогонку.**

Группа становится в круг. Преподаватель раздаёт 4 мяча. По сигналу обучающиеся одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

**3.Собачка.**

Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу участники начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или поймала мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

**4. Пасы.**

Участники разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

**5. Удержи мяч на ракетке**.

Группа становится в круг с ракетками. Преподаватель раздаёт 3 мяча. По сигналу обучающиеся одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

**6. Не зевай.**

Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 участников через 4-5 человек. По команде участники бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

**7. Змейка.**

Участники делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

**8. Собери мячи.**

Преподаватель выбрасывает «корзину» мячей. Обучающиеся кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

**9. Эстафеты с мячом и ракеткой**

Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды заданий для самостоятельного выполнения** | **Цель** |
| выполнение общеразвивающих упражнений | оздоровление и воспитание физических качеств |
| выполнение специальных упражнений | развитие физических качеств |
| выполнение контрольных упражнений | демонстрация двигательного действия |
| теоретическое тестирование | проверка накопленных знаний |
| подготовка рефератов, сообщений, подготовка презентации, выполнение индивидуального проекта | развитие познавательной активности, реализация творческих способностей |

**Индивидуальный проект как форма самостоятельной работы студента**

Целью индивидуального проекта по физической культуре является развитие творческой деятельности обучающихся, самостоятельное приобретение знаний, формирования опыта познавательной и учебной деятельности.

Применение проектных технологий способно сделать учебный процесс по физической культуре более увлекательным для обучающихся.

При разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добываемая обучающимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость двигательных умений, приобретаемых на занятиях физической культурой. Как следствие, обучающиеся становятся компетентными в теории дисциплины, что является необходимым условием правильного выполнения физических упражнений и двигательных действий.

Проекты на занятиях физической культуры могут касаться истории спорта, быть посвящены исследованию влияний физической культуры на организм человека, подготовке, проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Определение тематики индивидуального проекта по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» возможно осуществлять с учетом профессиональной направленности. Проект также может носить междисциплинарный характер.

В таблице представлена структура индивидуального проекта.

**Примерная структура индивидуального проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Структурные компоненты** | **Содержание** |
| **Введение** | |
| - актуальность (2-3 предложения) | ответить на вопрос «Чем интересна и насколько значима для общества выбранная тема?» |
| - цель | предполагаемый результат работы |
| - задачи (2-3 задачи) | пути достижения цели |
| - практическая значимость (1-2 предложения) | предполагаемая ценность или польза проделанной работы |
| **Основная (теоретическая ) часть** | |
| - описание (назначение) продукта | например:   * разработать и описать комплекс упражнений для профилактики проф. заболеваний; комплекс утренней гимнастики с учетом проф. направленности и т.п. * разработать положение соревнования; сценарий спортивного праздника; * описать влияние физических упражнений на организм (по результатам самонаблюдения) |
| **Заключение** | |
| Возможности применения продукта | |

**Требования к оформлению проекта**

Индивидуальный проект может быть представлен в текстовом формате, в формате презентации или виде готового продукта (например: сценарий спортивного праздника, положение о соревновании, дневник самоконтроля, модель двигательного действия, постер, рекламный плакат, буклет и т.д).

Текст проекта должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее – 2, нижнее – 2, левое – 3, правое – 1,5 и соответствовать структуре.

**Тематика индивидуального проекта**

1. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

2. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

6. Способы улучшения зрения.

7. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

8. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

9. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

10. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

11. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

12. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.

13. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

14. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)

15. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

16. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.

17. Организация внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

18. Влияние физических упражнений на мышцы

19. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

20. Физическое воспитание в семье

**Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада - 5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оформление слайдов** | **Параметры** |
| Стиль | Соблюдать единого стиля оформления. |
| Фон | Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов. |
| Использование цвета | Слайд не должен содержать более трех цветов.  Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами. |
| Анимационные эффекты | При оформлении слайда использовать возможности анимации.  Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов. |
| **Представление информации** | **Параметры** |
| Содержание информации | Слайд должен содержать минимум информации.  Информация должна быть изложена доступным языком.  Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы.  Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать.  В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы.  Текст должен соответствовать теме презентации. |
| Расположение информации на странице | Предпочтительно горизонтальное расположение информации.  Наиболее важная информация должна располагаться в центре.  Надпись должна располагаться под картинкой. |
| Размер шрифта | Для заголовка – не менее 24.  Для информации не менее – 18.  Лучше использовать один тип шрифта.  Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием  На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами. |
| Выделения информации | На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация). |
| Объем информации | Слайд не должен содержать большого количества информации.  Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:   * с таблицами * с текстом * с диаграммами |

**Примерные темы доклада:**

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

**Требования к оформлению реферата**

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

**Примерная тематика рефератов**

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

## Примеры тестовых заданий

**Вариант 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задание | | |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Физическая культура - это*   1. использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2. часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3. использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4. образовательный урок в школе или колледже. | | |
| 2 | Дополните  *Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | | |
| 3 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Здоровье – это (по определению ВОЗ):*  1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.  2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.  3) отсутствие болезней или физических дефектов. | | |
| 5 | Выберите один правильный вариант ответа*.*  *Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:*   1. 1) рекреативной гимнастикой; 2. 2) производственной гимнастикой; 3. 3) лечебной гимнастикой; 4. 4) гигиенической гимнастикой; 5. 5) оздоровительной гимнастикой | | |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:   1. чередование нагрузки и отдыха; 2. выполнение физических упражнений до «отказа»; 3. изменение интенсивности выполнения упражнений; 4. несоблюдение техники безопасности | | |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Основными ошибками в питании современного человека являются:*  1) высокая калорийность продуктов;  2) большое количество рафинированных продуктов;  3) соблюдение режима питания;  4) недостаточное потребление фруктов и овощей;  5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е. | | |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *К компонентам здорового образа жизни не относится:*   1. ежедневная двигательная активность; 2. закаливание; 3. наличие вредных привычек 4. соблюдение режима труда и отдыха 5. рациональное питание; 6. гиподинамия | | |
| 9 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*   1. заболевания пищеварительной системы; 2. сердечно-сосудистые заболевания; 3. заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. заболевания органов дыхания 5. физическая и психическая зависимость | | |
| 10 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена*:   1. спортивные игры, единоборства;   2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);  3) упражнения высокой интенсивности;  4) все вышеперечисленное | | |
| 11. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*:   1. повышаются адаптационные возможности организма; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. улучшается функция внешнего дыхания. | | |
| 12 | Дополните  *Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:*  *Профессионально-прикладная* | | |
| 13 | Выберите один правильный вариант ответа  *Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:*   1. антропометрических показателей; 2. пульсометрии; 3. динамометрии; 4. спирометрии. | | |
| 14 | Дополните  *Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  дневником самоконтроля | | |
| 15 Определите соответствие (физические качества) | | | |
| А. Для развития силовых способностей рекомендуются | | 1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры | |
| Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются | | 2. Стретчинг | |
| В. Для развития координационных способностей | | 3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах | |
| Г. Для развития гибкости рекомендуются | | 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. | |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | | |
| А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм | | | 1. Йога |
| Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей | | | 2. Пилатес |
| В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов | | | 3.Стретчинг |
| Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | | | 4. Атлетическая гимнастика |
| Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц | | | 5. Табата |

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задание | | | |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Физическое воспитание – это:*  1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.  2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.  3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. | | | |
| 2 | Выберите один правильный вариант ответа  *Цели внедрения ВФСК ГТО:*  1) сохранение и укрепление здоровья нации;  2) развитие массового спорта;  3) развитие массового спорта и оздоровление нации;  4) профилактика вредных привычек. | | | |
| 3 | Дополните  *Наука о здоровом образе жизни называется* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  валеологией | | | |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:*  1) гиподинамия;  2) рациональное питание;  3) стрессы;  4) проживание в крупных мегаполисах;  5) систематические физические нагрузки. | | | |
| 5. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются*:  1) употребление большого количества соленой пищи;  2) отказ от употребление алкоголя;  3) табакокурение;  4)умеренные физические нагрузки;  5) избыточный вес. | | | |
| 6 | Выберите один правильный вариант ответа*.*  *Физическое здоровье человека – это*:  1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;  2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды. | | | |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Рациональное питание не должно:*  1) восполнять энергетические затраты организма;  2) вызывать ожирение;  3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;  4) вызывать интоксикацию организма. | | | |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:*   1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения 7. все вышеперечисленное. | | | |
| 9. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека*:  1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;  2) ВИЧ/СПИД;  3) физическая и психологическая зависимость;  4) нарушение работы всех внутренних органов и систем. | | | |
| 10 | Дополните  *Двигательная рекреация – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых) | | | |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Физические упражнения влияют на*:   1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2. снижение уровня развития физических качеств; 3. повышение умственной работоспособности; 4. улучшение состояние дыхательной системы;   5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы | | | |
| 12 | Дополните  *Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ деятельности*.  Профессиональной (или трудовой) | | | |
| 13 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа  *Для оценки состояния дыхательной системы используются*   1. антропометрические показатели; 2. пульсометрия; 3. динамометрия; 4. проба Штанге | | | |
| 14 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа  *Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок*:   1. покраснение кожных покровов; 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. «синюшность» носогубного треугольника 5. нарушение координации движений | | | |
| 15 Определите соответствие (физические качества) | | | | |
| А. Сила | | 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения | |
| Б. Выносливость | | 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. | |
| В. Координационные способности | | 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности | |
| Г. Гибкость | | 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) | |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | | |
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | | | 1.Йога |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | | | 2.Дыхательная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии | | | 3.Стрейтчинг |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц | | | 4.Аквааэробика |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | | | 1. Воркаут |

**Вариант 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Задание | | | |
| 1 | | Выберите один правильный вариант ответа  *К основным задачам физического воспитания относятся:*  1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;  2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;  3) развивающие, оздоровительные, профилактические | | | |
| 2 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов  *В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания*   1. челночный и обычный бег; 2. дартц; 3. самооборона без оружия;   4) прыжки в длину с места и с разбега;  5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;  6) стрельба из лука | | | |
| 3 | | Дополните  *Здоровый образ жизни – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья | | | |
| 4 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Производственная физическая культура используется с целью:*   1. развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2. снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3. восстановления после полученных травм на производстве. 4. повышения работоспособности | | | |
| 5 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Человек не ведет здоровый образ жизни, если:*   1. положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2. рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3. занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4. систематически занимается физической культурой; 5. имеет компьютерную зависимость | | | |
| 6 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре*:   1. выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2. контроль за переносимостью физической нагрузки; 3. несоблюдение техники безопасности; 4. применение исправного спортивного инвентаря и оборудования | | | |
| 7. | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо*:   1. для коррекции физической нагрузки; 2. для профилактики вредных привычек; 3. для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4. все вышеперечисленное | | | |
| 8 | | Дополните предложение:  Культура здоровья и безопасного образа жизни - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни. | | | |
| 9 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:*   1. восполнять энергетические затраты организма; 2. вызывать ожирение; 3. обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4. вызывать интоксикацию организма. | | | |
| 10 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека*:  1) риск возникновения инфарктов миокарда;  2) оздоровительное воздействие на организм  3) разрушение клеток мозга;  4) физическая и психологическая зависимость | | | |
| 11 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах*:   1. утренняя гимнастика; 2. физкультурные паузы; 3. оздоровительный бег; 4. физкультурные минутки | | | |
| 12. | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать*:   1. личные предпочтения; 2. состояние здоровья; 3. состояние функциональных систем; 4. климато-географические условия для занятий; 5. все вышеперечисленное. | | | |
| 13 | | Дополните  Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_упражнения  специальные | | | |
| 14 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Перечислите антропометрические показатели*:   1. спирометрия 2. пульсометрия 3. динамометрия; 4. проба Штанге   5) измерение окружности грудной клетки | | | |
| 15. Определите соответствие (физические способности) | | | | | |
| А. Развитие силы зависит от | | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию | |
| Б. Развитие выносливости зависит от | | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата | |
| В. Координационные способности зависят от | | 3. Содержания тестостерона | |
| Г. Гибкость зависит от | | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы | |
| 16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | | |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | | | 1.Антистрессовая пластическая гимнастика |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни | | | 2.Суставная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | | | 3. Калланетика |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | | | 4. Кроссфит |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки | | | 5. Аквааэробика |

**Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>

**Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

14. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

15. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

1. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.