

Аннотация

ОГСЭ.04.Физическая культура/Адаптивная физическая культура

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), для обучающихся очной и заочной форм обучения.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура/Адаптивная физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	психологические основы деятельности коллектива,

	коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	126
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
Промежуточная аттестация в форме: - других форм контроля (контрольной работы) – на базе среднего общего образования – в первом, втором и третьем семестрах; - дифференцированного зачета: – на базе среднего общего образования – в четвертом семестре	

Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	12
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	140
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля (контрольной работы)</i> – на базе среднего общего образования – в первом, втором, третьем, четвертом и пятом семестрах; - <i>домашней контрольной работы</i> – на базе среднего общего образования – во втором и четвертом семестрах; - <i>дифференцированного зачета:</i> – на базе среднего общего образования – в шестом семестре	

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. *Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.*

Тема 2. *Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.*

Тема 3. *Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.*

Тема 4. *Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.*

Тема 5. *Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

ОДОБРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол № _____ от _____

Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

Рабочая программа дисциплины

дисциплина

ОГСЭ. 04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

код

наименование специальности

Уфа 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
1.1. Область применения рабочей программы.....	6
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	6
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	9
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	17
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	17
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	17
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	18
4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	18
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....	19
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), для обучающихся очной и заочной форм обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура/Адаптивная физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

	самообразования	
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	126
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
Промежуточная аттестация в форме: - других форм контроля (контрольной работы) – на базе среднего общего образования – в первом, втором и третьем семестрах; - дифференцированного зачета – на базе среднего общего образования – в четвертом семестре	

Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	12
лабораторные занятия	-

курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	140
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля (контрольной работы)</i> – на базе среднего общего образования – в первом, втором, третьем, четвертом и пятом семестрах; - <i>домашней контрольной работы</i> –на базе среднего общего образования – во втором и четвертом семестрах; - <i>дифференцированного зачета:</i> – на базе среднего общего образования – в шестом семестре	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Уровень освоения ¹
1	2	3		4
<p>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура</p>	Содержание учебного материала			
	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.			
<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. 8. Обучение упражнениям на гибкость. 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. 	32	Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей	2-3	

	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.			
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	32		
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.			
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.			
	Практические занятия: 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	24	Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	24		
Тема 3. Терренкур и	Содержание учебного материала			
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.			

легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием <u>терренкура</u> , средств и методов легкой атлетики.			
	Практические занятия: 1. Техника ходьбы. 2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием <u>терренкура</u> , средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	22	<i>Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей</i>	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	22		
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			
	1. Основы подвижных и спортивных игр.			
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			
	Практические занятия: 1. Правила подвижных и спортивных игр. 2. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	26	<i>Работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами</i>	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	26		
Тема 5.	Содержание учебного материала			

Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	1. Основы лыжной подготовки.			
	2. Техника способов передвижения на лыжах.			
	Практические занятия: 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	22	Обучающийся в роли преподавателя	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	22		
Всего:		126 – аудиторные, 126 – самостоятельная работа.		

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Уровень освоения ¹
1	2	3		4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная	Содержание учебного материала			
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.			
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.			
	3. Основы здорового образа жизни.			

физическая культура	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. 8. Обучение упражнениям на гибкость. 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. 	2	Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	52		
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная	Содержание учебного материала			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура. 			

физическая культура	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. 	2	Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	54		
<p>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</p>	Содержание учебного материала			
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.			
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.			
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника ходьбы. 2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. 	4	Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	46		
<p>Тема 4. Подвижные и</p>	Содержание учебного материала			
	1. Основы подвижных и спортивных игр.			

спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			
	Практические занятия: 1. Правила подвижных и спортивных игр. 2. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	<i>Работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалам</i>	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	46		
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			
	1. Основы лыжной подготовки.			
	2. Техника способов передвижения на лыжах.			
	Практические занятия: 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	2	<i>Обучающийся в роли преподавателя</i>	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	42		
Всего:		12 – аудиторные, 240 – самостоятельная работа.		

Последовательное тематическое планирование содержания рабочей программы дисциплины, календарные объемы, виды занятий, формы организации самостоятельной работы также конкретизируются в календарно-тематическом плане (Приложение № 1).

¹Для 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).

Как правило, «1» ставится напротив темы, выносимой на лекционное занятие, «2»-«3» - ставится напротив тем, выносимых на практические занятия.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение № 2).

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении № 2.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Нежилое помещение №25 (лит.А) на 1 этаже учебного корпуса №1 (спортзал) – 287,9м² (г. Уфа, Нежинская, д. 4)

Оборудование: шведская стенка (гимнастическая) – 5 шт., гимнастическая перекладина – 5 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., волейбольная сетка со стойками – 1 шт., баскетбольные щиты – 4 шт., гимнастические маты – 3 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., скакалки – 15 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – общая площадь 1588,6 м²(г. Уфа, Комарова, д. 9)

Часть беговой дорожки, литера Х

Нежилые помещения № 18, 22-24, 36-39, 40 на 1 этаже, трибуны, литера VII

Футбольное поле – общая площадь 9529,0 м²

Оборудование: беговая дорожка ширина 2 м., линия начала полосы препятствия, участок для скоростного бега длиной 20 м., ров шириной по верху 2 м. и глубиной 1 м., барьер-деревянные щиты – длина 2 м., высота 0,5 м – 6 шт.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437146>

2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442337>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532>

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Электронная библиотечная система БашГУ www.bashlib.ru
2.	Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» https://elib.bashedu.ru/
3.	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/
4.	Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» https://urait.ru/
5.	Электронная библиотечная система издательства «Лань» https://e.lanbook.com/
6.	Электронный каталог Библиотеки БашГУ http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus
7.	БД периодических изданий на платформе EastView https://dlib.eastview.com/
8.	Научная электронная библиотека – https://www.elibrary.ru/defaultx.asp (доступ к электронным научным журналам) – https://elibrary.ru

№	Адрес (URL)
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре[Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367
2.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник[Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261
3.	Физическая культура/Адаптивная физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования[Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный https://urait.ru/bcode/433532

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Наименование программного обеспечения
Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные
Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Активные и интерактивные формы проведения занятий, в том числе комбинированные реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при работе с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, использование общественных ресурсов, «обучающийся в роли преподавателя», контрольные занятия, в том числе комбинированных

Комбинированное занятие представляет собой сочетание различных форм проведения занятий. Например, работа в малых группах, соревнования, дискуссии, контрольные занятия, поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей и т.д.

Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля по дисциплине.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

СОГЛАСОВАНО
Председатель
ПЦК



Пазаева Д.Н.

Календарно-тематический план

по дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

специальность

38.02.01

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

код

наименование специальности

Уфа 2021

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятия	Домашнее задание
1 семестр 32 ч.					
1	Тема 1. Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	1-2 недели	Практические занятия	Подготовить дневник самоконтроля на текущий учебный год
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	3-4 недели		
	3. Основы здорового образа жизни студента.	4	5-6 недели		
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	7 неделя		
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	8 неделя		
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	9 неделя		
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	10 неделя		
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	2	11 неделя		
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	12 неделя		
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	13 неделя		
	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	14 неделя		
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	15 неделя		
	13. Обучение	2	16		

	упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.		неделя		
2семестр 46 ч.					
2	Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	20-23 недели	Практические занятия	Ходьба по пересеченной местности. Бег на короткие и средние дистанции. Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	24-27 недели		
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	8	28-30 недели		
3	Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения оздоровительной тренировки 1. Техника ходьбы.	6	31-33 недели	Практические занятия	Составить соответствующий комплекс упражнений
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	6	34-36 недели		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	6	37-39 недели		
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических	4	40-41 недели		

	упражнений для оздоровительной тренировки.				
3 семестр 26 ч.					
4	Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	10	1-5 недели	Практические занятия	Выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).
	1. Правила подвижных и спортивных игр.				
	2. Техника и тактика игровых действий.	8	6-9 недели		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	8	10-12 недели		
4 семестр 22 ч.					
5	Тема 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	20,22,24,26 недели	Практические занятия	Повторить комплекс упражнений
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.				
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	8	28,30,32,34 недели		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	6	36,38,40 недели		
Всего часов		126			

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)/семестр	Вид занятия	Домашнее задание
1 семестр 2 ч.					
1	<p>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура</p> <p>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p>	2	1 семестр	Практические занятия	Подготовить дневник самоконтроля на текущий учебный год
2 семестр 2 ч.					
2	<p>5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>8. Обучение упражнениям на гибкость.</p> <p>9. Обучение упражнениям на формирование осанки.</p> <p>10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.</p> <p>11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.</p>	2	2 семестр	Практические занятия	Ходьба по пересеченной местности. Бег на короткие и средние дистанции. Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий

	<p>12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.</p>				
3 семестр 2 ч.					
3	<p>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура</p> <p>1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p>	2	3 семестр	Практические занятия	<p>Ходьба по пересеченной местности. Бег на короткие и средние дистанции. Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий</p>
4 семестр 2 ч.					
4	<p>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения оздоровительной тренировки</p> <p>1. Техника ходьбы.</p> <p>2. Техника легкоатлетических упражнений.</p> <p>3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием</p>	2	4 семестр	Практические занятия	<p>Составить соответствующий комплекс упражнений</p>

	терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.				
5 семестр 2 ч.					
5	Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке 1. Правила подвижных и спортивных игр. 2. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	5 семестр	Практические занятия	Выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).
6 семестр 2 ч.					
6	Тема 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных	2	6 семестр	Практические занятия	Повторить комплекс упражнений

	ГОНОК.				
Всего часов		12			

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

ОДОБРЕНО
на заседании предметно-цикловой комиссии
протокол № _от
Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

***ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая
культура***

***Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)***

38.02.01
код

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

специальность
наименование специальности

Уфа 2021

І Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины *ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине на очную форму обучения 126 часов, на заочную – 12 часов, на самостоятельную работу на очную форму обучения 126 часов, на заочную – 240.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)* и рабочей программой дисциплины *ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*:

умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*, рабочей программой дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей

программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных нормативов,*
- *тестирование.*

Выполнение и защита практических работ. На практических работах осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов. Контрольные нормативы проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

Темы рефератов

Реферат представляет собой самостоятельную письменную работу студента по представлению полученных результатов решения определенных учебно-исследовательских или научных задач. Реферат готовится в письменной форме с соблюдением основных требований к работам такого уровня. В реферате раскрываются правовые основы исследуемой темы, характеризуется объект исследования, выделяются основные управленческие проблемы и пути их решения.

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Темы рефератов для самостоятельной работы

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
3. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
4. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
6. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
9. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
12. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)
13. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
15. Основные положения методики закаливания.
16. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
17. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
18. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Ведение личного дневника самоконтроля.
19. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
20. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
21. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
22. Методы совершенствования физической подготовки.
23. Рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Оценка уровня развития двигательных качеств
24. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
25. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
26. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
27. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
28. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
29. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии: анатомо-топографический признак (место приложения упражнений); энергетический признак; последовательность выполнения упражнений, в зависимости от их интенсивности, в течении занятия.
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: субъективные показатели контроля; объективные показатели контроля.
31. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков: отличительные черты умений и навыков; представление о механизмах двигательных умений и навыков; перенос навыков – положительный и отрицательный перенос.

Критерии оценки реферата

Показатель оценки	Распределение баллов
Соответствие содержания доклада заявленной теме, поставленным целям и задачам	0,5
Логичность и последовательность в изложении материала	0,5
Привлечение актуальных нормативных актов и современной научной литературы	1
Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, наличие знаний интегрированного	1

характера, способность к обобщению)	
Самостоятельность изучения и анализа материала	1
Речевая культура (научный стиль изложения, владение понятийным аппаратом, четкость, лаконичность)	1
Использование демонстрационных материалов (наличие и качество презентации)	1
ИТОГО	6

Комплект тестов (тестовых заданий)

Описание тестовых заданий

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

При изучении дисциплины используются тестовые задания закрытого типа. Каждое тестовое задание включает вопрос и 4 варианта ответа к нему.. Необходимо выбрать один ответ из предложенных вариантов.

Тестирование выполняется в письменной форме.

Комплект тестовых заданий представлен в приложении А.

Критерии оценки тестовых заданий для ОФО

Структура работы	Критерии оценки	Распределение баллов
Один вопрос теста (30 вопросов в варианте)	Неправильный ответ / Правильный ответ	0/0,5

Критерии оценки тестовых заданий для ЗФО

60% и более правильных ответов – «зачтено»

Менее 60% правильных ответов - «не зачтено».

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Реферат Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Реферат Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются

<p>здоровья, достижения и профессиональных целей</p>	<p>культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	<p>преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>
--	--	--

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура для очной формы обучения – *другие формы контроля (контрольная работа), дифференцированный зачет.*

Промежуточная аттестация по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура для заочной формы обучения – *другие формы контроля (контрольная работа), домашняя контрольная работа дифференцированный зачет.*

Обучающиеся допускаются к сдаче других форм контроля (контрольной работы), домашней контрольной работы и дифференцированного зачета при выполнении всех видов

аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.

Другие формы контроля (контрольная работа), домашняя контрольная работа и дифференцированный зачет проводятся за счет времени отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Перечень вопросов к другим формам контроля (контрольной работе) для очной и заочной форм обучения

1. Работоспособность: общая характеристика; изменение работоспособности в течение дня; роль режима, питания, физических упражнений в поддержании работоспособности.
2. Утомление – физиологическое состояние организма: симптомы утомления; внешние признаки утомления.
3. Усталость – субъективное ощущение утомления. Причины возникновения усталости и ее последствия.
4. Восстановление. Средства восстановления: роль физических упражнений в восстановлении; виды активного отдыха.
5. Формы занятий и задачи ППФП студентов педагогических вузов: академические учебные занятия; самостоятельные занятия в период учебной практики; спортивно-прикладные соревнования; самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.
6. Значение производственной гимнастики. Положительное воздействие гимнастических упражнений, применяемых в процессе труда. Специфические особенности производственной гимнастики.
7. Методические требования к проведению производственной гимнастики.
8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
9. Значение релаксации (изменение ЧСС, АД, дыхания, обмена веществ). Применение релаксации в ЛФК (бронхиальная астма, язвенные и гипертонические болезни, беременность и лечение травм).
10. Средства и методы, развивающие способность к произвольному мышечному расслаблению
11. Применение аутогенной тренировки в спорте. 4 компонента психомышечной тренировки.
12. Значение массажа как физиологической процедуры. Виды массажа.
13. Методика самомассажа: приемы самомассажа, виды самомассажа. Правила проведения самомассажа. Противопоказания самомассажа.
14. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.
15. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки: показатели; определение мышечной силы; индекс общего физического развития.
16. Проявление функциональных возможностей тренированного организма.
17. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма: пульс и давление – показатели тренированности; проба органов дыхания.
18. Характеристика психики и сознания. Психические процессы. Характеры мышления. Виды ощущений. Двигательная память. Сосредоточенность и внимание. Волевые усилия. Специальное восприятие. Возбуждение, перевозбуждение.
19. Средства, методы и виды психологической подготовки.
20. Психоэмоциональная подготовка: методы повышающие психоэмоциональное состояние; методы нормализующие психоэмоциональное состояние.
21. Релаксационная тренировка И. Шульца.

Перечень вопросов к домашней контрольной работе (ЗФО)

1. Комплекс упражнений для расслабления в период учебной работы.
2. Варианты закаливания организма.

3. Двигательный режим. Сочетание труда и отдыха. Виды активного отдыха.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету для очной и заочной форм обучения

1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика. Тест. Контрольные задания – способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
2. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
4. Варианты нарушений осанки и телосложения. Зависимость состояния здоровья от осанки. Способы укрепления и исправления осанки.
5. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения: возможность регулярных занятий; индивидуальная предпочтительность занятий; главная задача.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
9. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
10. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- *качество выполнения практической части работы;*
- *качество оформления отчета по работе;*
- *качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.*

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ		
	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9
Бег 2000 м			
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50
Прыжки в длину	380	400	430
Прыжки в высоту	110	115	120
Прыжки в длину с места	190	205	220
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7
Подтягивание	6	7	8
Отжимание от пола	27	30	32
Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	21	27	30
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00

Бег 3000 м			
Прыжки в длину	310	340	375
Прыжки в высоту	100	105	110
Прыжки в длину с места	160	180	200
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6
Подтягивание	5	9	12
Отжимание от пола	7	10	15
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90

Критерии оценивания контрольных нормативов

Содержание контрольных упражнений-тестов и требования к их выполнению

Бег на 2000 м. 3000 м. Бег проводится на любой местности с высокого общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. На дистанции возможен переход на ходьбу. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

Прыжки через скакалку. Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Выполняется в течение 30 сек. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц живота и туловища.

Подтягивание на перекладине (юноши) Исходное положение: вис хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Положение вися фиксируется. Разгибая руки опуститься в вис. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Бег 100 м. Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Тестируемое физическое качество – быстрота.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И. п. – упор лёжа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание в висе лёжа(девушки) Выполняется из положения виса хватом сверху (высота перекладины 90 см); сгибая руки подтянуться; разгибая – опуститься в вис на выпрямленные руки и зафиксировать положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Тестируемое физическое качество – сила мышц рук и плечевого пояса.

Прыжок в длину с места (выполняется двумя ногами от стартовой линии).

Длина прыжка (лучшая из трёх попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

Челночный бег 3x10 м. Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Описание: по команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на неё. По команде «Марш» пробегает 10 м до противоположной линии, переступив её одной ногой и, повернувшись кругом, бежит в обратном направлении до линии старта. Таким же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м. Выполняются две попытки, в зачёт идёт лучший результат. Тестируются координационные способности в циклических двигательных действиях.

Выполнение основных технических приёмов:

Волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра:
 - 10 раз – "отлично"
 - 8 раз – "хорошо"
 - 6 раз – "удовлетворительно"
2. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии:
 - 15 раз – "отлично"
 - 13 раз – "хорошо"
 - 10 раз – "удовлетворительно"
3. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов):
 - 5 раз – "отлично"
 - 4 раза – "хорошо"
 - 3 раза – "удовлетворительно"
4. Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча:
 - 10 раз – "отлично"
 - 8 раз – "хорошо"
 - 6 раз – "удовлетворительно"

Баскетбол

Ведение мяча с броском из-под щита

Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. * По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив — 5 проходов. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

5 раз – "отлично"

4 раза – "хорошо"

3 раза – "удовлетворительно"

Штрафные броски

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей 5 попаданий для девушек.

Приложение А

Тестовые задания

I: {{1}}

S: Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- + : сохранение и укрепление здоровья;
- : развитие физических качеств человека;
- : поддержание высокой работоспособности людей
- : повышение резервных возможностей организма

I: {{2}}

S: Физическое качество «сила» больше проявляется в

- + : лазании по канату
- : синхронном плавании
- : беге на короткие дистанции
- : прыжках в длину

I: {{3}}

S: Утренняя гигиеническая гимнастика не включает в себя

- : ходьбу
- : наклоны
- + : бег на длинную дистанцию
- : прыжки

I: {{4}}

S: Под физическим развитием понимается...

- : процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- : размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- + : процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- : уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

I: {{5}}

S: Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- + : сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- : степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- : утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- : частотой сердечных сокращений.

I: {{6}}

S: Состояние здоровья обусловлено...

- : резервными возможностями организма;
- + : образом жизни;
- : уровнем здравоохранения;
- : отсутствием болезней.

I: {{7}}

S: Виды спорта развивающие преимущественно выносливость

- : спортивные единоборства;
- + : циклические;
- : спортивные игры;
- : ациклические.

I: {{8}}

S: При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- : в качестве отягощений используется собственный вес человека;
- : они выполняются до утомления;
- +: они вызывают значительное напряжение мышц;
- : они выполняются медленно.

I: {{9}}

S: Способность не относящаяся к группе координационных

- : способность сохранять равновесие;
- : способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- +: способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- : способность точно воспроизводить движения в пространстве.

I: {{10}}

S: Цель выделения в уроках физической культуры подготовительной, основной и заключительной части

- : так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- : выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- : выделение частей в уроке требует Министерства образования;
- +: перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

I: {{11}}

S: Упражнения включающиеся в разминку почти во всех видах спорта

- : на развитие выносливости;
- : на развитие гибкости и координации движений;
- +: бег и общеразвивающие упражнения
- : на развитие быстроты и ловкости

I: {{12}}

S: При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений: 1. Упражнения на развитие силы 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения «на расслабление» 4. Упражнения «на быстроту и гибкость» 5. Спокойный бег 6. Упражнения на развитие выносливости:

- : 3,2,6,4,1,5 ;
- : 5,2,4,1,6,3;
- +: 2 4,6,1,5,3;
- : 1,5,2,3,4,6.

I: {{13}}

S: Биологическая основа двигательного навыка

- +: условные рефлексы
- +: безусловные рефлексы
- +: условно-рефлекторные связи
- : доступное объяснение

I: {{14}}

S: Упражнение, направленное преимущественно на развитие выносливости....

- +: гребля
- +: плавание
- +: кросс
- : прыжки в длину

I: {{15}}

S: Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и воспитание физических качеств, называется

- : физической подготовкой
- +: физическим воспитанием

- : физическим образованием
- : физической культурой

I: {{16}}

S: Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по

- +: ЧСС
- : объему выполняемых упражнений
- : интенсивности выполняемых упражнений
- : интервалу отдыха

I: {{17}}

S: Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов:

- : гимнастика
- ; зарядка
- : бег
- +: ходьба

I: {{18}}

S: Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- +: адаптация организма к условиям профессиональной деятельности
- : реабилитация организма
- : формирование прикладных двигательных действий
- : развитие физических способностей

I: {{19}}

S: Результатом физической подготовки является:

- : физическое развитие
- : физическое воспитание
- : физическое совершенство
- +: физическая подготовленность

I: {{20}}

S: Показатель, который необходимо учитывать при реализации оздоровительного воздействия ходьбы, является ...

- +: время
- +: скорость
- +: пройденное расстояние
- : самочувствие

I: {{21}}

S: Понятие рекреация означает:

- : психотерапию, применяемую к самому себе
- +: отдых, восстановление сил
- : приспособление организма к нагрузкам
- : состояние после снятия нагрузки

I: {{22}}

S: Закаливание это ...

- : переохлаждение или перегрев организма
- +: повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- : выполнение утренней гигиенической гимнастики
- : прогулки в любую погоду

I: {{23}}

S: Личная гигиена включает в себя:

- : уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- +: организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- : водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
- : занятия физической культурой, водные процедуры

I: {{24}}

S: Физическая культура/Адаптивная физическая культура представляет собой...

- : учебный предмет в школе;
- : выполнение упражнений;
- : процесс совершенствования возможностей человека;
- +: часть человеческой культуры.

I: {{25}}

S: Физическими упражнениями называются...

- +: двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- : двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- : движения выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- : формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

I: {{26}}

S: Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- : легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- : он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- : он бодр и жизнерадостен;
- +: наблюдается всё вышеперечисленное.

I: {{27}}

S: К основным физическим качествам относятся...

- : рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- : бег, прыжки, метания;
- +: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- : трудолюбие, внимательность, терпение

I: {{28}}

S: Для воспитания быстроты используются...

- : упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- : подвижные и спортивные игры;
- : упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- +: двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

I: {{29}}

S: Вид спорта наиболее эффективно развивающий гибкость и ловкость

- : фехтование;
- : баскетбол;
- : фигурное катание;
- +: художественная гимнастика.

I: {{30}}

S: Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- +: обеспечивает ритмичность работы организма;
- : позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- : распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- : позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

I: {{31}}

S: Разминкой называется ...

- : чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
- : чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- +: подготовка организма к предстоящей работе

-: чередование бега и отдыха

I: {{32}}

S: Учащимся, в оздоровительных целях, рекомендуется двигательная активность в объеме часов в неделю

-: 21-28

+: 10-14

-: 30-32

-: 6-8

I: {{33}}

S: Формой самостоятельных занятий является

-: спортивная тренировка

-: спортивные соревнования

-: подвижные игры

+: утренняя гигиеническая гимнастика

I: {{34}}

S: Наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности:

-: гимнастика

+: бег

-: ходьба

-: зарядка

I: {{35}}

S: Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется ...подготовкой

+: общей физической

-: спортивной

-: специальной физической

-: прикладной

I: {{36}}

S: Отдавать предпочтение в оздоровительной тренировке для повышения работоспособности следует упражнениям, совершенствующим ...

-: координацию

-: силу

-: скорость

+: выносливость

I: {{37}}

S: Комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой:

-: подвижные игры

-: атлетическая гимнастика

-: спортивные игры

+: ритмическая гимнастика

I: {{38}}

S: Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки называют ...

-: координацией

-: быстротой

+: ловкостью

-: гибкостью

I: {{39}}

S: Система упражнений на выносливость, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется

-: адаптивной физической культурой

-: аэробикой

- + оздоровительной физической культурой
- : шейпингом

I: {{40}}

S: Эффективность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью определяется

- +: периодичностью и длительностью занятий
- +: интенсивностью и характером используемых средств
- +: режимом работы и отдыха
- : настроением

I: {{41}}

S: Под физическим развитием понимается ...

- +: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- : размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- : процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- : уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

I: {{42}}

S: Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия по плаванию:

- : 4-5
- : 14-15
- : 16-18

+: 8-10

I: {{43}}

S: Развитие общей выносливости проводят методом тренировки

- : повторным
- : переменным
- +: равномерным
- : контрольным

I: {{44}}

S: Развитие быстроты на тренировках проводят..... методом.

- : переменным
- +: повторным
- : соревновательным
- : контрольным