

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



Е.Е. Мерзон

«29» августа 2021 г.



ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: Юрист

Форма обучения: очная

На базе: основного общего образования

Язык обучения: русский

Автор: к.п.н., доцент Разживин О.А.

Рецензент: к.п.н., доцент Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методическая комиссия Елабужского института

Протокол заседания УМК № 5 от «29» августа 2021г.

г. Елабуга, 2021

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

*формирование знаний по:*

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличению продолжительности жизни;
- способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

*формирование умений по:*

- выполнению индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнению простейших приемов самомассажа и релаксации;
- проведению самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлению творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.

## 2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 **Право и организация социального обеспечения**.

Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ: дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ СПО базовой подготовки.

Семестр освоения дисциплины – 3-6.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Индекс компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины в часах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часа.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
		Лекции и	Практические занятия	Лабораторные работы		
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>						
1	<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка	3	8		8	контрольные упражнения
2	<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции	3	8		8	контрольные упражнения
3	<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции	3	8		8	контрольные упражнения
4	<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции	3	8		8	контрольные упражнения
5	<b>Тема 5.</b> Метание гранаты	4	4		4	контрольные упражнения
6	<b>Тема 6.</b> Прыжки в длину с места и с разбега	4	8		8	контрольные упражнения
7	<b>Тема 7.</b> Футбол	4	16		16	контрольные упражнения
8	<b>Тема 8.</b> Настольный теннис.	4	16		16	контрольные упражнения
9	<b>Тема 9.</b> Гимнастика.	5	26		26	контрольные упражнения
10	<b>Тема 10.</b> Волейбол	6	10		8	контрольные упражнения
11	<b>Тема 11.</b> Баскетбол.	6	8		10	контрольные упражнения
12	<b>Тема 12.</b> Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев)	6	2		2	контрольные упражнения
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>122</b>		<b>122</b>	

\* письменная контрольная точка

## 4.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (лек/ практ/самост)	Уровень освоения*
1	2	3	4
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика, комплексы различных упражнений, бег, ходьба. Дыхательные упражнения.		<i>1</i>
	<b>Практическое занятие №1</b> Общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, комплексы различных упражнений. <b>Практическое занятие №2:</b> Суставная гимнастика, бег ходьба, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, дыхательные упражнения. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы техники ходьбы и бега. Последовательность изучения техники бега на короткие дистанции.		<i>1</i>
	<b>Практическое занятие №3:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <b>Практическое занятие №4:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Бег на короткие дистанции. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3

<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы техники ходьбы и бега. Последовательность изучения техники бега на средние дистанции.		<i>1</i>
	<b>Практическое занятие №5:</b> Обучение технике бега на средние дистанции <b>Практическое занятие №6:</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Бег на средние дистанции. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3
<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы техники ходьбы и бега. Последовательность изучения техники бега на длинные дистанции.		<i>1</i>
	<b>Практическое занятие №7:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции <b>Практическое занятие №8:</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Бег на длинные дистанции. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3
<b>Тема 5.</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники метания легкоатлетических снарядов		<i>1</i>
	<b>Практическое занятие №1: Обучение технике метания гранаты</b> <b>Практическое занятие №2: Совершенствование техники метания гранаты</b>	10	2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Совершенствование техники метания гранаты. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	

Тема 6. Прыжки в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Основы техники легкоатлетических прыжков</b>		1
	Практическое занятие №3: <b>Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега</b>	10	2
	Практическое занятие №4: <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Прыжки в длину с места и с разбега. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3
Тема 7. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники ведения мяча. Специальные упражнения для футболистов.		1
	<b>Практическое занятие №5:</b> Техника ведения мяча <b>Практическое занятие №6:</b> Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу <b>Практическое занятие №7:</b> Вбрасывание мяча из-за боковой линии <b>Практическое занятие №8:</b> Двусторонняя учебная игра	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Специальные упражнения для футболистов. Изучение правил игры в футбол. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3
Тема 8 Настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b> Способы держания ракетки. Правила игры в настольный теннис.		1
	Практическое занятие №9: <b>Обучение способам держания ракетки.</b> Практическое занятие №10: <b>Технические приемы отбивания: «толчок», «подрезка».</b> Практическое занятие №12: <b>Обучение технике подачи мяча. Учебная игра.</b>	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры в настольный теннис. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	3
Тема 9. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Правила выполнения строевых и порядковых упражнений.		1

	<p><b>Практическое занятие №1:</b> Обучение строевым и порядковым упражнениям. Вольные упражнения.</p> <p><b>Практическое занятие №2:</b> Обучение вольным упражнениям. Обучение упражнениям на тренажёрах..</p> <p><b>Практическое занятие №3:</b> Упражнения на тренажёрах на силу рук и ног. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки).</p> <p><b>Практическое занятие №4:</b> Обучение технике подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях (юноши). Девушки - прыжки со скакалкой, поднятие и опускание туловища с положением лёжа на спине. Контрольные упражнения.</p> <p><b>Практическое занятие №5:</b> Совершенствование техники подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях (юноши). Девушки - прыжки со скакалкой, поднятие и опускание туловища с положением лёжа на спине. Контрольные упражнения.</p>	10	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Вольные упражнения.</p> <p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.</p>	10	3
Тема 10 Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Изучение правил соревнований игры в волейбол. Изучение техники игры в волейбол</p>		1
	<p><b>Практическое занятие №1: Правила соревнований игры в волейбол</b></p> <p><b>Практическое занятие №2: Изучение техники игры в волейбол . Стойки и перемещения</b></p> <p><b>Практическое занятие №3: Обучение нижней прямой подаче</b></p> <p><b>Практическое занятие №4: Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу</b></p> <p><b>Практическое занятие №5: Двусторонняя учебная игра</b></p>	10	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Изучение правил игры в волейбол.</p> <p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.</p>	8	3
Тема 11. Баскетбол.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основы техники игры.</p>		1
	<p><b>Практическое занятие №6: Правила игры. Стойки и перемещения.</b></p> <p><b>Практическое занятие №7:</b> Совершенствование техники ведения мяча, два шага, бросок в кольцо</p> <p><b>Практическое занятие №8:</b> Совершенствование техники ведения мяча, два шага, бросок в кольцо</p> <p><b>Практическое занятие №9:</b> Совершенствование техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди</p> <p><b>Практическое занятие №10:</b> Двусторонняя учебная игра</p>	8	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения баскетболиста. Игра в баскетбол.</p>	10	3

	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.		
<b>Тема 12.</b> Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев)	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев). Комплекс разминки суставов, дыхательные аэробные упражнения		
	<b>Практическое занятие №59:</b> Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев), аэробные упражнения	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс упражнений для работников умственного труда, аэробные упражнения, дыхательные упражнения Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	12	

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 4.3. Структура и содержание самостоятельной работы студентов

Темы дисциплины		Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1	2	3	4	5
Тема 1	<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, дыхательные упражнения. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 2	<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 3	<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 4	<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 5	<b>Тема 5.</b> Метание гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 6	<b>Тема 6.</b> Прыжки в длину с места и с разбега	Прыжки в длину с места и с разбега. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения

		<a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.		
Тема 7	<b>Тема 7.</b> Футбол	Специальные упражнения для футболистов. Изучение правил игры в футбол. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 8	<b>Тема 8.</b> Настольный теннис.	Изучение правил игры в настольный теннис. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 9	<b>Тема 9.</b> Гимнастика.	Вольные упражнения. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 10	<b>Тема 10.</b> Волейбол	Изучение правил игры в волейбол. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 11	<b>Тема 11.</b> Баскетбол.	Общеразвивающие упражнения баскетболиста. Игра в баскетбол. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	10	контрольные упражнения
Тема 12	<b>Тема 12.</b> Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев)	Комплекс упражнений для работников умственного труда, аэробные упражнения, дыхательные упражнения. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	12	контрольные упражнения

<i>Всего по дисциплине</i>		<b>122</b>	
----------------------------	--	------------	--

## 5. Образовательные технологии

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости (ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

#### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Задание для ДИФ зачёта

Вариант 1

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции.

Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт		

2	Стартовый забег		
3	Бег на дистанции		
4	Бег на финише		
Заключительный этап			
1	Финиширование		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана): - обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 2

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ 1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег		
2	Отталкивание		
3	Полет		
4	Приземление		
Заключительный этап			
1	Финиширование		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага		

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине.		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
5	Общая характеристика стретчинга		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 4

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 5

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча		
Заключительный этап			
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

### Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
  - а) Физическая подготовка.
  - б) Физическое совершенствование.
  - в) Физическое развитие.
  - г) Физическое упражнение.
2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...
  - а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
  - б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
  - в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
  - г) Создании специфических духовных ценностей.
3. Основные направления использования физической культуры способствуют...
  - а) Формированию базовой физической подготовленности.
  - б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
  - в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
  - г) Всего выше перечисленного.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Баллы	Не выполнил
1	1 Вопрос		
2	2 Вопрос		
3	3 Вопрос		
Заключительный этап			
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

Задание для зачёта

Вариант 8

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание

Время выполнения задания – 20мин

#### Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению		
Заключительный этап			
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

#### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

### Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

## 7. Таблица соответствия компетенций, критериев оценки их освоения и оценочных средств

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства	Критерии оценивания результатов обучения (баллы)			
			2	3	4	5
ОК 2	Знать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не знает, допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточное в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений

	ных задач, оценивать их эффективность и качество					
ОК 3	знать приемы принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не знает, допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК 6	Знать приемы работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не знает, допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК-10	Знать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не знает, допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений

## 8. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальные учебные группы для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы) занимаются по специальной программе. Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации и группы здоровья.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование). — DOI 10.12737/1069041. - ISBN 978-5-16-016062-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069041> (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 13.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Кизько А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-7782-2984-6. URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html> (дата обращения: 06.04.2021). – Текст : электронный.

3. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - ISBN 978-5-9765-2442-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149681> (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова - Минск : Выш. шк. , 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html> (дата обращения: 09.09.2021). - Режим доступа : по подписке.

Руководитель библиотеки



Л.В.Беляева

## 10. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень оборудования
Физическая культура	Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., гантели – 2 шт., велотренажер – 2 шт., штанга – 3 шт., универсальный тренажер – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., «римский стул» для пресса – 2 шт., пара стоек – 1 шт., диски тяжелоатлетические – 2 шт., скамья универсальная – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., резиновый коврик – 3 шт., гимнастическая стенка – 1 шт.
Физическая культура	Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., посадочные места для учащихся – 25 шт., Спортивное оборудование: ворота – 2 шт., корзины баскетбольные – 4 шт., волейбольная сетка – 1 шт., шведские стенки – 6 шт., маты – 4 шт., вешалка – 1 шт., теннисная сетка – 1 шт., перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

#### **11. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Условия обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- учебные аудитории, в которых проводятся занятия со студентами с нарушениями слуха, оборудованы мультимедийной системой (ПК и проектор), компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации доступные для слабовидящих формы (укрупненный текст);
- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения: кейс-метод, метод проектов, исследовательский метод, дискуссии в форме круглого стола, конференции, метод мозгового штурма.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».



**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Индекс компетенции	Расшифровка компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства
1	2	3	4
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	контрольные упражнения, тесты к дифференцированному зачету и зачету
ОК 10	Соблюдать	Знать:	контрольные

	<p>основы здорового образа жизни, требования охраны труда</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>упражнения, тесты к дифференциро ванному зачету и зачету</p>
--	---	--	---

**Вопросы для подготовки к зачету и дифференцированному зачету  
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.

2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.

3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.

4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки?

5. Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.

6. Основные физические качества, понятия и характеристики.

7. Методика развития выносливости.

8. Методика развития гибкости и координации.

9. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.

10. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?

11. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

12. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

13. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?

14. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих, и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?

15. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?

16. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?

17. Основные принципы и правила силовой подготовки.

18. Основные составляющие тренировочной программы.

19. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления

20. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.

21. Методика составления тренировочных программ.

22. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

23. Физическая культура личности

24. Спорт, профессиональный спорт

25. Ценности физической культуры

26. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование

27. Психофизическая подготовка

28. Физическая подготовленность

29. Функциональная подготовленность

30. Двигательная активность.

Контролируемые компетенции: ОК 2, 3, 6, 10

Система и критерии оценки представлены в рабочей программе дисциплины (модуля)

**Тестирование  
по дисциплине (модулю) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контролируемые компетенции: ОК 2, 3, 6, 10

**Критерии оценки тестирования:**

Тестовые задания оцениваются по 5-балльной системе

Баллы за верно выполненные тестовые задания	Оценка
≥ 90 % от верно выполненных заданий	5
От 70 % до 89 % включительно от верно выполненных заданий	4
От 60 % до 69 % включительно от верно выполненных заданий	3
< 60 % от верно выполненных заданий	2

**Тесты**

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

**2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика**
- Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- А) долихотром
- Б) панкратион**

- В) пентатлон
- Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

**16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1.кулачный бой
- 2.верховая езда
- 3.прыжки в длину
- 4.прыжки в высоту
- 5.метание диска
- 6.бег
- 7.стрельба из лука
- 8.борьба
- 9.плавание
- 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

**Б)3,5,6,8,10**

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в**

...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

**Б) в 1912 году за «Оду спорта»**

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

**А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое**

Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22.Олимпийские игры состоят из...**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**24. Талисманом Олимпийских игр является:**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

- А) 1968 году в Мехико**
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**26. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

**28. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

**29. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

**31. Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

**32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

**33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**

- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**35. Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

**37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- А) уровень физического развития**
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

**38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия**
- Г) конституция

**39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны**
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе**

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков**
- Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тянь**

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди**

**и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

**45.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) прыгивание

**46.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

**47.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

**48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

- А) 1,2,3**

Б) 1,3,5

**В) 1,4,5**

Г) 2,4,5

**50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

**Г) построениями и перестроениями**

**51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

А) стойка

**Б) «мост»**

В) переворот

Г) «шпагат»

**52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

**В) Лариса Латынина**

Г) Людмила Турищева

**53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

А) Канаде

Б) Японии

**В) США**

Г) Германии

**54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

**55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

А) В 1956 г

**Б) в 1957 г**

Г) В 1958 г

Д) В 1959 г

**56. Укажите полный состав волейбольной команды:**

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

Г) запасной игрок

**58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

А) произвольно

**Б) по часовой стрелке**

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

**59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

А) Да, по указанию тренера

Б) нет

В) да, по указанию судьи

**Г) да, но только в начале каждой партии**

**60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

**61. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

**63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**64. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

**65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да**
- Б) нет

- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**66. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

**68. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

**69. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

**71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

**72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера**
- Г) никто

**74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно**

**75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5**
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага

- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

**77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11**
- Г) 9

**78. Укажите высоту футбольных ворот?**

- А) 240 см
- Б) 244 см**
- В) 248 см
- Г) 250 см

**79. Какова ширина футбольных ворот?**

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см**
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

**80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м**
- Г) 12 м

**81. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А) замечание
- Б) предупреждение**
- В) выговор
- Г) удаление

**82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы**

**83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- А) форвард**
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

**84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

- А) УЕФА
- Б) ФИФА**
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

**85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия**

**86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

- А) Яшин**
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

**87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек**
- Г) после 5 карточек

**88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

- А) «с разбега»**
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

**89. В легкой атлетике ядро:**

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают**
- Г) запускают

**90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»**

**91. «Королевой спорта» называют....**

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику**
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

**92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров**

Г) марафонский бег

**93. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

**В) бег по пересеченной местности**

Г) разбег перед прыжком

**94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

А) быстрота

Б) сила

**В) выносливость**

Г) ловкость

**95. Какой лыжный ход самый скоростной?**

А) одновременный бесшажный

**Б) одновременный одношажный**

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

**96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

**В) низкая стойка**

Г) основная стойка

**97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

А) гонка на 30 км

**Б) гонка на 50 км**

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

**98. Главный элемент тактики лыжника-**

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил**
- Г) обгон

**99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика**
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**

### **Темы рефератов по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.

19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### Критерии оценки:

Критерии оценки	Минимальное количество баллов за участие	Максимальное количество баллов за участие
Содержание	1	2
Оформление	1	3
Использование актуальных материалов при подготовке реферата	1	2
Использование современных источников литературы	1	3
Своевременность	1	2
Авторский подход, выражение собственной точки зрения	1	2

Контролируемые компетенции: ОК 2, 3, 6, 10