

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.07.2025 15:34:11  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d9ef1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курский государственный аграрный университет  
имени И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального образования

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура**

**Специальность:** *35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство*

**Вид подготовки:** *базовая, на базе основного общего образования*

**Форма обучения:** *очная*

Курск – 2025

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство* утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» мая 2022 г. № 309(с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022г. № 762.

- приказа Минобрнауки №885, - Минпросвещения России №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями)

Автор-составитель – преподаватель кафедры математических и естественно научных дисциплин Захаров А.В.

**Лист рассмотрения/пересмотра  
рабочей программы учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Программа одобрена на 2025- 2026 учебный год.

Протокол № 8 от «14» мая 2024 г. заседания кафедры математических и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  /Майкова С.Д. /

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>35</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>38</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности СПО *35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке техника-технолога.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Данная учебная дисциплина относится к математическому и естественнонаучному циклу основной профессиональной образовательной программы. Изучается на 2,3 курсах (3,4,5,6, семестрах).

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

### **1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам ее освоения**

**Целью** дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины «Физическая культура»:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **должен знать:**

- 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

**уметь:**

- 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

**1.4. Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций:

<b>Код</b>	<b>Формулировка компетенции</b>
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

*35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство*

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам			
		3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная</b>	<b>114</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>20</b>

<b>нагрузка (всего)</b>					
в том числе:					
- теоретические занятия					
- практические занятия	112	32	38	24	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>2</b>
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		зачет	зачет	зачет	Зачет с оценкой

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практическо й подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24/23</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/7</b>	ОК 08
<b>Бег на короткие дистанции.</b>	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
<b>Прыжок в длину с места</b>	1 <b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	1	
	2 <b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	1	
	3 <b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	4	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	5	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	6	<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
	7	<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5/5</b>	ОК 08
<b>Бег на</b>	1. Техника бега на длинные дистанции.		0	
<b>длинные</b>	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>5</b>	
<b>дистанции</b>	1	<b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	1	
	2	<b>Практическое занятие № 9.</b> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	3	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	4	<b>Практическое занятие № 11.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	5	<b>Практическое занятие № 12.</b> Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/4</b>	ОК 08

<b>Эстафетный бег</b>	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 13.</b> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	2	<b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	3	<b>Практическое занятие № 15.</b> Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	1	
	4	<b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7/7</b>	ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>7</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	1	
	2	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	
	3	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	
	4	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	

	5	<b>Практическое занятие № 21.</b> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>24/23</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/5</b>	ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		1	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>5</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	2-3	<b>Практическое занятие № 23.</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-4	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника бросков по кольцу.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	

	1- 2	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	3- 4	<b>Практическое занятие № 26.</b> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
<b>Простые тактически е комбинации</b>	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1- 4	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>34/33</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/5</b>	ОК 08
<b>Стойки, перемещения, прыжки.</b>	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		1	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>5</b>	
<b>Правила игры</b>	1	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	1	
	2	<b>Практическое занятие № 29.</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
<b>Прием и передачи</b>	1. Техника приема и передачи мяча.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	

мяча	1	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	2	<b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 3.3.</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника подач мяча.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-3	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 3.4.</b> Нападающий удар. Блокирование	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника нападающего удара.		0	
	2. Техника блокирования.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 33.</b> Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	2	<b>Практическое занятие № 34.</b> Совершенствование техники видов блокирования	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Тактические действия в нападении.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	

	1-3	<b>Практическое занятие № 35.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
		Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	1	
<b>Тема 3.6.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 08
<b>Тактика защиты</b>		1. Тактические действия в защите.	<b>0</b>	
		<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1-3	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>			<b>22/21</b>	
<b>4.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/5</b>	ОК 08
<b>Техника перемещений.</b>		1. Техника перемещений футболиста.	1	
		2. Эффективное применение правил игры.		
<b>Правила игры</b>		<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>5</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	2-3	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>4.2.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 08
<b>Ведение, прием и</b>		1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	0	
		<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	

передача мяча	1-4	<b>Практическое занятие № 39.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
4.3. Удары по мячу	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/4</b>	ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	1-2	<b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	3-4	<b>Практическое занятие № 41.</b> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
4.4. Простые тактически е комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/4</b>	ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	1-3	<b>Практическое занятие № 42.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>			<b>14/10</b>	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12/8</b>	ОК 08
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		4	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	
	1-2	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях,	2	

<b>упражнения</b>		гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс		
	3-4	<b>Практическое занятие № 44.</b> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	5-6	<b>Практическое занятие № 45.</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	7-8	<b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/2</b>	ОК 08
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>2</b>	
	1-2	<b>Практическое занятие № 47.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета/зачета с оценкой</b>			-	
<b>Всего</b>			<b>114</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

№ п/п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал № 1	Табло универсальное – 1. Гимнастическая стенка – 7. Гимнастические брусья – 1 шт. Скакалка – 15. Обруч – 10. Легкоатлетический барьер – 8. Сетка волейбольная – 2. Сетка баскетбольная – 4. Мяч волейбольный – 10. Баскетбольный мяч – 8. Футбольный мяч – 6. Медицинбол – 6 шт.
2.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236)	Меловая доска – 1. Парта – 31. Стол – 1. Стул – 1. Экран настенный – 1. Проектор Epson EB – X 12 – 1. Трибуна – 1. Шахматы – 10. Шахматные часы – 10. Дартс – 7. Дротики – 5.
3.	Спортивный зал №2	Бревно гимнастическое – 1 Коврики туристические – 50 Конь гимнастический – 1 Набивные мячи – 4 Обручи гимнастические – 15 Стойки волейбольные – 1 Маты гимнастические – 2 Лыжи – 100 Лыжные палки – 100 Лыжные ботинки – 40 Стойки для хранения лыж – 2 Пневматические винтовки – 4

		Мишени для стрельбы – 2 Перекладины гимнастические – 1 Скакалки гимнастические – 40 Брусья гимнастические – 1 Труба зрительная – 1 Бадминтон – 17 Козлы гимнастические – 1 Мячи футбольные – 10 Секундомеры - 1
4.	<i>Помещение для самостоятельной работы:</i> библиотека, читальный зал с выходом в сеть интернет.	Персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения -12 Стол-12 Стул-12

### Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Windows 7	лицензия
2	Paint.NET	свободное ПО
3	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
4	Информационно-правовые системы "Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
5	Microsoft office 2007	лицензия
6	Acrobat Reader	свободное ПО
7	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов

##### Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> .— Текст : электронный.

##### Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

2. Киреева Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://book.ru/book/942696>. — Текст : электронный.

3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/939962> . — Текст : электронный.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

1. Методические основы физической культуры : сайт. – URL: <http://ftrainer.narod.ru>. — Текст : электронный.

2. Основы физической культуры : сайт. – URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/).— Текст : электронный.

3. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт. – URL: [http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult). — Текст : электронный.

4. Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования eLIBRARY.RU : сайт.—URL: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).— Текст : электронный.

5. Информационно-правовая система «Гарант» : сайт. - URL: <http://www.garant.ru/>. – Текст : электронный.

**Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <https://elibrary.ru>.— Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.— Текст : электронный.

2. АГРОС: база данных: сайт. – URL: <http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm>.– Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

3. Гарант: справочно-правовая система: сайт. – URL: <https://www.garant.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

4. Киберленинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

5. Консорциум Кодекс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <https://kodeks.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

### **3.3 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления

текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

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

<i>Результаты обучения<sup>2</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
знания: при выполнении	Демонстрирует системные знания в	Экспертная оценка по

<sup>2</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

<p>строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,          Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p>		
<p>умения:          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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;          Владеет техниками выполнения двигательных действий;          Выполняет тактико-технические действия в игре;          Выполняет требуемые элементы;          Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности          Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования          Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

#### **4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине: Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной,
- текущий,
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению дисциплины «Физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания дисциплины.

Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам ( для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

### **ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

#### **3 семестр**

№	Контрольные Нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	14,0 – 5 14,5 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,25 – 5 3,45 – 4 4,15 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,50 – 5	Без учета	

		13,40 – 4 14,30 – 3	времени	
4	Подтягивания (раз)	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	35 – 5 32 – 4 27 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	12 – 5 10 – 4 8 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	230 – 5 210 – 4 190 – 3	Уметь провести разминку	
8	Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену	12-12 – 5 10-10 – 4 8-8 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
9	В висе поднимание ног до касания перекладины	10 – 5 8 – 4 6 – 3		
	Угол в висе (сек.)		10 – 5 7 – 4 5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,5 – 5 17,2 – 4	17,8 – 5 18,5 – 4	2 реферата

		18,2 – 3	19,0 – 3	
2	500 м (мин.)	2,00 – 5 2,10 – 4 2,25 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	13 – 5 11 – 4 9 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	
5	Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену	10-10 – 5 8-8 – 4 6-6 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		25 – 5 20 – 4 15 – 3	
6	Прыжок в длину с места (см)	182 – 5 172 – 4 162 – 3	Уметь провести разминку	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	45 – 5 40 – 4 35 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

#### 4 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30	70 – 5		2 реферата

	сек., раз	65 – 4 60 – 3		
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Челночный бег 4х9м, сек.	9,2 – 5 9,6 – 4 10,1 – 3		
3	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	52 – 5 47 – 4 42 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,9 – 5 14,4 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	30 м (сек.)	4,6 – 5 5,1 – 4 5,6 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 65 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа	12 – 5	6 – 5	

	(перекладина на высоте 90 см)	10 – 4 8 – 3	5 – 4 4 – 3	
3	Челночный бег 4х9м, сек.	9,8 – 5 10,2 – 4 11,0 – 3		
4	100 м, сек.	16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
5	2000 м, мин	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
6	30 м, сек	5,0 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 5 42 – 4 37 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

### 5 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	13,8 – 5 14,2 – 4 14,9 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,20 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3	Без учета времени	

3	3000 м (мин)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	40 – 5 35 – 4 30 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	240 – 5 220 – 4 200 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	12 – 5 10 – 4 8 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	2 реферата
2	500 м (мин.)	1,55 – 5	Без учета	

		2,05 – 4 2,20 – 3	времени	
3	2000 м (мин)	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	14 – 5 12 – 4 10 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	
5	Прыжок в длину с места (см)	185 – 5 175 – 4 165 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
6	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	50 – 5	30 – 5	
		45 – 4	25 – 4	
		40 – 3	20 – 3	

### 6 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	75 – 5 70 – 4 65 – 3		2 реферата
		Приседания на 1 ноге, широкая стойка	15 – 5 12 – 4 10 – 3	

2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	55 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,7 – 5 14,1 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	16 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
7	30 м (сек.)	4,4 – 5 5,0 – 4 5,5 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5 80 – 4 75 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	13 – 5 11 – 4 9 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	100 м, сек.	16,0 – 5 16,8 – 4 17,8 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
4	2000 м, мин	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	

5	30 м, сек	4,9 – 5	5,7 – 5	
		5,3 – 4	6,2 – 4	
		5,7 – 3	6,7 – 3	
6	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	52 – 5	30 – 5	
		47 – 4	25 – 4	
		42 – 3	20 – 3	

#### **4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине.**

**Методика проведения зачёта/зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачёту/зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.**

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 3,4,5, семестр – зачёт, 6 –зачет с оценкой.

##### **Методика проведения зачета с оценкой**

В соответствии с действующим в Курском ГАУ Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО обучающийся может быть освобожден преподавателем от сдачи зачета при условии выполнения всех рубежных контрольных точек на «хорошо» и «отлично».

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 12 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5

студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

*Зачет / зачет с оценкой* по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### **Примерные вопросы к зачёту 3 семестра (ОК 8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Физическая культура» «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.

7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
11. Рациональное питание и профессия.
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
15. Основные признаки утомления.
16. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
18. Лечебная физическая культура при заболеваниях:
  - сердечно-сосудистой системы;
  - опорно-двигательного аппарата;
  - дыхательной системы;
  - черепно-мозговых травмах;
  - органов пищеварения;
  - органов выделения;
  - гинекологических заболеваниях;
  - центральной и периферической нервной системы;
  - глазных заболеваниях.
19. Кроссовая подготовка.

20. Техника бега на 100 м.
21. Эстафетный бег 4×100 м.
22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
25. Упражнения для коррекции зрения.
26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
27. История развития волейбола в России.
28. Техника и тактика игры в волейбол.
29. Правила в волейболе.
30. Развитие скоростно-силовых качеств.
31. Развитие гибкости.

### **Примерные вопросы к зачёту 4 семестра (ОК 8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
8. История развития легкой атлетики.
9. Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе.
19. Виды защиты в баскетболе.
20. История развития аэробики.
21. Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
23. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
24. Развитие силы.
25. Развитие выносливости.
26. Развитие ловкости.
27. Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

### **Примерные вопросы к зачёту 5 семестра (ОК 8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов,

номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

6. Основы методики массажа.

7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.

9. Физические качества и их основные характеристики.

10. Основы методики развития выносливости.

11. Основы методики развития быстроты.

12. Основы методики развития силы.

13. Основы методики развития гибкости.

14. Основы методики развития ловкости.

15. Эстафетный бег 4×100 м.

16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

20. История развития волейбола в России.

21. Техника и тактика игры в волейбол.

22. Правила в волейболе.

23. Классификация баскетбола

24. Методика ведения мяча.

25. Техника штрафного и трех-очкового броска в кольцо.

**Примерные вопросы к зачёту с оценкой 6 семестра (ОК 8)  
(для студентов основной и специальной медицинской группы  
здоровья)**

1. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.

2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

4. Спорт как компонент физической культуры.

5. Классификация видов спорта.

6. Олимпийские игры Древней Греции.

7. Современные Олимпийские игры.

8. Основы методики развития гибкости.

9. Основы методики развития быстроты.

10. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.

11. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.

12. Эстафетный бег 4×400 м.

13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

14. Техника бега на 3000 м с препятствиями.

15. Лыжная подготовка.

16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

17. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

18. История развития баскетбола.

19. Техника ведения мяча в баскетболе.
20. Техника бросков мяча в баскетболе.
21. Тактические действия в нападении.
22. Виды защиты в баскетболе.
23. История развития аэробики.
24. Виды аэробики.
25. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
26. Травматизм и его предупреждение.
27. Оказание первой медицинской помощи.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 3 семестра  
(ОК 8) ( для студентов освобожденной медицинской группы  
здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.

15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 4 семестра  
(ОК 8) ( для студентов освобожденной медицинской группы  
здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол

7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений
23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье
26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-

эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 5 семестра  
(ОК 8) (для студентов освобожденной медицинской группы  
здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
4. Характеристика техники игры в волейбол.
5. Характеристика тактики игры в волейбол.
6. Краткая характеристика участия советских волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.).
7. Мини – волейбол. Организация и проведение.
8. В волейбол играют все.
9. Влияние занятий волейболом на здоровье.
10. Волейбол — большой шаг к здоровью.
11. Волейбол — великая игра
12. Волейбол - игра на все времена.
13. Волейбол — частичка моей жизни!
14. Волейбол в моей жизни
15. Волейбол и его разновидности.
16. Волейбол как один из факторов развития школьников.

17. Волейбол сегодня.
18. Волейболист, на которого я хочу быть похожим.
19. Волейбольное обозрение.
20. Воспитательное значение игры "Волейбол".
21. Выдающиеся волейболисты.
22. География волейбола.
23. Геральдика известных волейбольных клубов.
24. Детский волейбол.
25. Женский волейбол.
26. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.
27. Звёзды профессионального волейбола Европы.
28. Звезды профессионального волейбола России.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой 6 семестра**

**(ОК 8) (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;

9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
20. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
21. Методика судейства соревнований в баскетболе.
22. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.
23. Развитие баскетбола в СССР и России.
24. Славные странички баскетбола.
25. Совершенствование баскетбола.
26. Современные правила игры в баскетбол.
27. Спортивная игра – баскетбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника баскетболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — баскетбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в баскетбольной секции.

**Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля  
(для студентов основной и специальной медицинской группы  
здоровья)**

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант  
ответа.

1. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

Ответ: Г

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

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

Ответ: Б

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

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

Ответ: Б

4. 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.

Ответ: А

5. 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.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия;
- б) кодекс;
- в) хартия;
- г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- а) гимнастике;
- б) бокс;
- в) плавании;
- г) борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

Ответ: В

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

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

Ответ: А

10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

Ответ: Б

### **Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации**

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;
- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.