

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.07.2025 14:30:28  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a47d0cf1

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

Факультет среднего профессионального образования

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**Физическая культура**

**Специальность:** *40.02.04 Юриспруденция*

**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 *40.02.04 Юриспруденция* утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2023 г. № 798 (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 естественнонаучных дисциплин Захаров О.А.

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

Программа одобрена на 2025- 2026 учебный год.

Протокол № 8 от «14» мая 2025 г. заседания кафедры математических и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  /С.Д. Майкова /

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»</b>	<b>32</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»</b>	<b>36</b>

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **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 *40.02.04 Юриспруденция*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке юриста.

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

Данная учебная дисциплина относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому учебному 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 и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**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 профессии;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**уметь:**

– Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

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

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

Код	Формулировка компетенции
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.2	Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам			
		3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>16</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>16</b>
в том числе:					

- теоретические занятия					
- практические занятия	116	32	40	28	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		зачет	зачет	зачет	Зачет с оценкой

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>4</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		

<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	

<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Игра по правилам	2	ОК 08 ПК 1.2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3</b>  Упражнения на бревне (девушки).	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

Упражнения на брусьях (юноши). ППФП	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ПК 1.2
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>14</b>	
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	

Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	ПК 1.2
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	

	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Промежуточная аттестация: 3,4,5 семестр – зачет, 6 семестр – зачет с оценкой</b>			
<b>Всего:</b>		<b>112</b>	

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1 Требования к минимальному 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.cnshb.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, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

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

#### 4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

характерными для данной профессии/ специальности.	профессии/ специальности.	
---	------------------------------	--

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	16,0 – 5	2 реферата
		14,5 – 4	16,5 – 4	
		15,0 – 3	17,5 – 3	
2	1000 м (мин.)	3,25 – 5	Без учета времени	
		3,45 – 4		
		4,15 – 3		

3	3000 м (мин)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета 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	17,8 – 5	2 реферата

		17,2 – 4 18,2 – 3	18,5 – 4 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 сек., раз	70 – 5 65 – 4 60 – 3		2 реферата
	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 (перекладина на высоте 90 см)	12 – 5 10 – 4 8 – 3	6 – 5 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	Без учета времени	

		4,10 – 3		
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 2,05 – 4 2,20 – 3	Без учета 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	Без учета времени	

		11,10 – 3		
5	30 м, сек	4,9 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
6	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	

**4.2. 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.

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 17 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 (ОК4, ОК8, ПК 1.2)  
(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  
(для студентов основной и специальной медицинской группы  
здоровья) (ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

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  
(для студентов основной и специальной медицинской группы  
здоровья) (ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

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  
(для студентов основной и специальной медицинской группы  
здоровья) (ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Особенности режима труда и отдыха студента.
3. Характеристика вредных привычек студента и формирование мотивации на избавление от них.
4. Закаливание – как основная форма воспитания воли студента.
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. История развития легкой атлетики.
10. Эстафетный бег 4'400 м.
11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
12. Техника толкание ядра.
13. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
14. Лыжная подготовка.
15. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
16. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
17. История развития баскетбола.
18. Правила игры в баскетбол.
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. Основные элементы спортивной аэробики.
26. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
27. Развитие силы.
28. Развитие выносливости.
29. Развитие ловкости.
30. Травматизм и его предупреждение.
31. Оказание первой медицинской помощи.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 3 семестра  
(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)  
(ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

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  
(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)  
(ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

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  
(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)  
(ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

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.
29. История возникновения волейбола в России.

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

**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)  
(ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

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

1. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
2. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
3. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
4. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
5. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
6. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
7. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

8. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.
9. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
10. Развитие Олимпийского движения в России.
11. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
12. Анализ современных летних Олимпийских игр.
13. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
14. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.
15. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Пекине в 2012 г.
16. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр.
17. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
18. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
19. Возникновение и развитие гимнастики.
20. Спортивные игры. История возникновения и развития.
21. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
22. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
23. Плавание как вид спорта, история и развитие.
24. Русские национальные виды спорта и игры.
25. Национальные виды спорта и игры народов мира.
26. Крупнейшие спортивные сооружения России.
27. История развития и техника настольного тенниса.
28. История развития физической культуры и спорта в Курской области.
29. История развития физической культуры и спорта в Курском ГАУ.
30. Проблемы и перспективы развития физической культуры в Курском ГАУ.
31. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

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

33. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.

34. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

35. Критерии эффективности здорового образа жизни.

36. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

37. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

38. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

39. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

40. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

41. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 6 семестра  
(для студентов основной и специальной медицинской группы  
здоровья) (ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;
- грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;
- упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, опереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

1. подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
2. перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

— при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;

— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

4. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

Ответ: Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.

5. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

Ответ: Пять (в площади - шесть, включая выполняющего бросок. Поровну от каждой команды.

6. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ: Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

7. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что

часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи.

Какое решение примет судья?

Ответ: Спорный мяч.

8. Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Подачу надо повторить.

9. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Двойное касание.

10. Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

Ответ: Касание сетки.

### **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.