

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Финансово-экономический колледж

Документ подписан провайдером
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2026 13:24:14
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78



УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Р. А. Сычев

2026г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура

Специальность

09.02.12 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЕ
ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 88

самостоятельная работа 20

Ростов-на-Дону

2026 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | Итого | |
|--|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | У | Р | У | РП | У | Р | | |
| Неделя | 16 | | 18 | | 10 | | | |
| Вид занятий | У | Р | У | РП | У | Р | УП | РП |
| Практические | 32 | 32 | 36 | 36 | 20 | 20 | 88 | 88 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 36 | 36 | 20 | 20 | 88 | 88 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 36 | 36 | 20 | 20 | 88 | 88 |
| Сам. работа | | | | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Итого | 32 | 32 | 36 | 36 | 40 | 40 | 108 | 108 |

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.12 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.03.2025 № 184)

Рабочая программа составлена по образовательной программе 09.02.12 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ для набора 2026 года
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026 протокол № 9

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич; Ноженков Николай Владимирович ; Тамберг Олег Анатольевич; Бурякова Татьяна Сергеевна; Мангасарян Давид Артурович; Попова Александра Валерьевна

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 11.03.2026 протокол № 7

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|------------------------------------|--|
| 1.1 | формирование у обучающихся основ физической культуры, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; формирование компетенций, направленных на установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; выработка потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ООП: | СГ |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Для изучения дисциплины Физическая культура обучающимся необходимо иметь базовые знания, полученные в рамках изучения Физической культуры на школьных занятиях, на базе основного общего образования. |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Физическая культура |
| 2.2.2 | Основы безопасности жизнедеятельности |

| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|--|--|
| 3.1 Знать | |
| ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | |
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | |
| 3.2 Уметь | |
| ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | |
| <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 3.3 Владеть | |
| ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | |
| <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. | |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|-------------|--------------------------------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
| | Раздел 1. Общефизическая подготовка (ОФП). Легкая атлетика. | | | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика. Физическое развитие. Овладение специальными знаниями и умениями. Развитие техники бега на короткие дистанции. Тренировка спринтеров. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 1.2 | Легкая атлетика. Развитие техники бега на средние и длинные дистанции: особенности дыхания, темпа, тактики бега, распределения сил, поддержание темпа. Развитие выносливости. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 1.3 | Легкая атлетика. Развитие эстафетного бега: правила передачи эстафетной палочки, командная тактика. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 1.4 | Легкая атлетика. Триатлон, мультиспортивная гонка. Спортивная ходьба. Развитие выносливости. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 1.5 | Легкая атлетика. Развитие навыков прыжка в длину с места: техники прыжка, отталкивания, полета и приземления. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 1.6 | Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты): развитие техники метания. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП). Гимнастика. | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика. Фитнес-аэробика, тренировки, направленные на | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | улучшение физической формы и здоровья организма. Развитие навыков строевых упражнений: повороты на месте, построение в шеренги и колонны, выполнение поворотов и перестроений. Развитие координации и чувства ритма. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/ | | | | Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 2.2 | Гимнастика. Развитие двигательных навыков общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов: развитие гибкости, силы и координации. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 2.3 | Гимнастика. Развитие двигательных навыков общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами: гимнастические палки, мячи, скакалки. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 2.4 | Гимнастика. Развитие навыков и умений выполнения упражнений на гимнастической скамейке и стенке: Развитие силы, гибкости и координации с использованием гимнастического оборудования. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 2.5 | Гимнастика. Развитие навыков и умений выполнения упражнений на перекладине и брусьях: Подтягивания, висы развитие силы рук, мышц спины и плечевого пояса. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 2.6 | Гимнастика. Развитие навыков и умений выполнения акробатических упражнений кувырки вперед и назад, мостик, стойка на лопатках ("березка"): развитие координации и равновесия, гибкости позвоночника. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка. | | | | | |
| 3.1 | Силовая подготовка. Организация самостоятельных занятий студентов. Тренировка ног: Упражнения для развития мышц бедер, ягодиц и голеней (приседания, выпады, становая тяга). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 3.2 | Силовая подготовка. Тренировка спины: Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки (подтягивания, тяга штанги в наклоне). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 3.3 | Силовая подготовка. Тренировка груди: Упражнения для развития мышц груди (жим штанги лежа, отжимания). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 3.4 | Силовая подготовка. Тренировка плеч: Упражнения для укрепления плечевого пояса (жим штанги стоя, подъемы гантелей). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие физических качеств. | | | | | |
| 4.1 | Развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей и функциональных возможностей в избранной профессии. Упражнение на развитие координации движений (равновесие), скорости и гибкости. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 4.2 | Развитие физических качеств. Дзюдо как спортивное единоборство без оружия. Упражнение на развитие силы и выносливости. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 4.3 | Развитие физических качеств. Плавание. Упражнение на развитие координации движений по преодолению препятствий. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | Раздел 5. Спортивные игры. Футбол. | | | | | |
| 5.1 | Футбол. Развитие навыков техники владения мячом. Прием мяча: Способы приема мяча – внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 5.2 | Футбол. Развитие навыков техники владения мячом. Передача мяча: Точность и скорость передач. Обучение передачам внутренней и внешней стороной стопы, передачи на короткие дистанции. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 5.3 | Футбол. Развитие навыков техники владения мячом: Ведение мяча: Развитие техники ведения мяча различными частями стопы. Удары по воротам. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 5.4 | Футбол. Позиционирование. Правильное расположение на поле. Удары на длинные дистанции. Подкаты и отбор мяча. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 5.5 | Футбол. Взаимодействие на поле. Переход из обороны в атаку и наоборот. Отработка игровых комбинаций. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 5.6 | Игра в пас: развитие навыков игры, умение создавать голевые моменты. Учебная игра. Флорбол как разновидность хоккея с мячом. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол. | | | | | |
| 6.1 | Волейбол. Развитие навыков техники владения мячом: стойка игрока, перемещение по площадке. прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 6.2 | Волейбол. Развитие навыков техники владения мячом: нападающие удары и блокирование. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 6.3 | Волейбол. Развитие навыков техники владения мячом: | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | техника ударов с разбегу, в прыжке. Учебная игра. /Пр/ | | | | Л2.3 Л2.4 | |
| 6.4 | Волейбол. Развитие навыков техники блокирования. Удары на точность. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 6.5 | Волейбол. Схемы расстановки игроков на площадке. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 6.6 | Волейбол. Развитие навыков взаимодействия игроков при приеме, передаче и нападающих действиях. Выявление слабых мест соперника. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | |
| 7.1 | Баскетбол. Развитие навыков владения мячом. Правильная стойка и расстановка баскетболистов. Взаимодействие и передачи мяча. Ловля мяча Ведение мячом. Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 7.2 | Броски в баскетболе. Техника броска двумя руками от груди. Техника броска одной рукой от плеча. Броска в прыжке. Штрафные броски Учебная игра. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 7.3 | Баскетбол. Защитные действия в баскетболе. Перемещения, перехваты, взаимодействия, быстрый прорыв. Подбор мяча. Блокировка бросков. Защита против позиционного нападения. Защита против быстрого прорыва. Учебная игра. Зачет. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 8. Общефизическая подготовка (ОФП). Легкая атлетика. | | | | | |
| 8.1 | Легкая атлетика. Прикладно-ориентационная двигательная деятельность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Особенности тренировки спринтеров. | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | Совершенствование скоростных качеств. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | | | | | |
| 8.2 | Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега: правила передачи эстафетной палочки, командная тактика. Спортивная ходьба: правила техники. Совершенствование выносливости и техники. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 8.3 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места: совершенствование техники прыжка, отталкивания, полета и приземления. Метание мяча (гранаты): особенности техники метания. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 9. Общефизическая подготовка (ОФП). Гимнастика. | | | | | |
| 9.1 | Гимнастика. Спортивная борьба, захваты, броски, перевороты, подсечки. Совершенствование гибкости, координации, выносливости. Совершенствование строевых упражнений и перестроений: повороты на месте, построению в шеренги и колонны, выполнению поворотов и перестроений. Совершенствование координации и чувства ритма. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 9.2 | Гимнастика. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов: развитие гибкости, силы и координации. Игры с элементами гимнастических упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами: гимнастические палки, мячи, скакалки. Игры с элементами гимнастических упражнений. Лапта, древнерусская игра. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| 9.3 | Гимнастика. Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке и стенке: развитие силы, гибкости и координации с использованием гимнастического оборудования. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 9.4 | Гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, мостик, стойка на лопатках ("березка"): развитие координации и равновесия, гибкости позвоночника. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 10. Общефизическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка. | | | | | |
| 10.1 | Силовая подготовка. Атлетические единоборства, физическое развитие и самозащита. Тренировка ног: упражнения для развития мышц бедер, ягодиц и голеней (приседания, выпады, становая тяга). Игры с элементами силовых упражнений./Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 10.2 | Силовая подготовка. Тренировка спины: упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки (подтягивания, тяга штанги в наклоне). Тренировка груди: упражнения для развития мышц груди (жим штанги лежа, отжимания). Игры с элементами силовых упражнений. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 10.3 | Силовая подготовка. Тренировка плеч: упражнения для укрепления плечевого пояса (жим штанги стоя, подъемы гантелей). Игры с элементами силовых упражнений. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| | Раздел 11. Спортивные игры. Футбол. | | | | | |
| 11.1 | Футбол. Развитие навыков техники владения мячом. Прием мяча: Способы приема мяча – внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Учебная игра. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 11.2 | Футбол. Развитие навыков техники владения мячом. | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | Передача мяча: Точность и скорость передач. Обучение передачам внутренней и внешней стороной стопы, передачи на короткие дистанции. Учебная игра. /Ср/ | | | | Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 11.3 | Развитие навыков техники владения мячом: Ведение мяча: Развитие техники ведения мяча различными частями стопы. Удары по воротам. Учебная игра. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 12.1 | Волейбол. Развитие навыков техники владения мячом: стойка игрока, перемещение по площадке. прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 12.2 | Волейбол. Развитие навыков техники владения мячом: нападающие удары и блокирование. Учебная игра. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 12.3 | Волейбол. Развитие навыков техники владения мячом: техника ударов с разбегу, в прыжке. Учебная игра. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 13.1 | Баскетбол. Развитие навыков владения мячом. Правильная стойка и расстановка баскетболистов. Взаимодействие и передачи мяча. Ловля мяча Ведение мячом. Учебная игра. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 13.2 | Баскетбол. Броски в баскетболе. Техника броска двумя руками от груди. Техника броска одной рукой от плеча. Броска в прыжке. Штрафные броски Учебная игра. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |
| 13.3 | Баскетбол. Защитные действия в баскетболе. Перемещения, перехваты, взаимодействия, быстрый прорыв. Подбор мяча. Блокировка бросков. Защита против позиционного нападения. Защита против быстрого прорыва. Учебная игра. /Ср/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--------|--------------------------------------|--|
| | Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие физических качеств. | | | | | |
| 14.1 | Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей и функциональных возможностей в избранной профессии. Упражнение на развитие координации движений (равновесие), скорости и гибкости. Дифференцированный зачет. /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 4 семестре и дифференцированного зачета в 5 семестре.

На зачете /дифференцированном зачете студенты выполняют упражнения согласно нормативам, представленным в Приложении 1.

Лица, имеющие медицинские ограничения сдают зачет /дифференцированный зачет по вопросам.

Перечень вопросов к зачету:

1. Легкая атлетика Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
- 2.. Техника бега на короткие дистанции: старт, разгон, бег по дистанции, финиширование.
3. Баскетбол.
4. Перечислите упражнения для развития мышц груди.
5. Перечислите основные дисциплины, входящие в легкую атлетику.
6. Волейбол и его основная цель.
7. Спортивная ходьба: правила техники.
8. Прыжок в длину с места: техника прыжка, отталкивания, полета и приземления. Требования безопасности при выполнении прыжков.
9. Перечислите упражнение на развитие координации движений (равновесие), силы и выносливости.
10. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.
11. Перечислите упражнения для развития мышц бедер, ягодиц и голеней.
12. Требования безопасности во время занятий гимнастикой.
13. Перечислите виды гимнастических упражнений и кратко охарактеризуйте каждый из них.
14. Гимнастика. Задачи гимнастики.
15. Занятия по гимнастике. Упражнения в занятиях по гимнастике.
16. Расскажите, как выполняется переворот в сторону.
17. Спортивные игры.
18. Эстафетный бег: правила передачи эстафетной палочки, командная тактика.
19. Футбол.
20. Состав команды в футболе и основные задачи игроков.
21. Перечислите упражнения для укрепления плечевого пояса.
22. Система награждения за выполнение нормативов ГТО.
23. Преимущества получения значка ГТО.
24. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
25. Возрастные группы граждан для выполнения нормативов ГТО в настоящее время.

26. Метание мяча (гранаты): особенности техники метания. Требования безопасности при занятиях метанием.
27. Перечислите упражнение на развитие скорости и гибкости.
28. Силовая подготовка.
29. Перечислите упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки.
30. Особенности игры Баскетбол. Защитные действия в баскетболе.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Знания о физической культуре. Общие требования безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Главная цель занятий физической культурой и спортом.
3. Легкая атлетика Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
4. Техника бега на короткие дистанции: старт, разгон, бег по дистанции, финиширование.
5. Перечислите основные дисциплины, входящие в легкую атлетику.
6. Волейбол и его основная цель.
7. Спортивная ходьба: правила техники.
8. Прыжок в длину с места: техника прыжка, отталкивания, полета и приземления. Требования безопасности при выполнении прыжков.
9. Перечислите упражнение на развитие координации движений (равновесие), силы и выносливости.
10. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.
11. Перечислите упражнения для развития мышц бедер, ягодиц и голеней.
12. Требования безопасности во время занятий гимнастикой.
13. Перечислите виды гимнастических упражнений и кратко охарактеризуйте каждый из них.
14. Гимнастика. Задачи гимнастики.
15. Занятия по гимнастике. Упражнения в занятиях по гимнастике.
16. Расскажите, как выполняется переворот в сторону.
17. Спортивные игры.
18. Эстафетный бег: правила передачи эстафетной палочки, командная тактика.
19. Футбол.
20. Состав команды в футболе и основные задачи игроков.
21. Баскетбол.
22. Перечислите упражнения для укрепления плечевого пояса.
23. Система награждения за выполнение нормативов ГТО.
24. Преимущества получения значка ГТО.
25. Возрастные группы граждан для выполнения нормативов ГТО в настоящее время.
26. Метание мяча (гранаты): особенности техники метания. Требования безопасности при занятиях метанием.
27. Перечислите упражнение на развитие скорости и гибкости.
28. Силовая подготовка.
29. Перечислите упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки.
30. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
31. Перечислите упражнения для развития мышц груди.
32. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
33. Особенности игры Баскетбол. Защитные действия в баскетболе.
- 34 Особенности игры Волейбол
35. Атлетические единоборства, физическое развитие и самозащита.
36. Развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка.
37. Развитие физических способностей и функциональных возможностей в избранной профессии.
38. Развитие техники бега на средние и длинные дистанции: особенности дыхания, темпа, тактики бега, распределения сил, поддержание темпа.
39. Развитие выносливости. Игры с элементами легкоатлетических упражнений.
40. Перечислите упражнения, направленные на развитие навыков строевых упражнений.

Критерии оценивания:

5 баллов выставляется студентам за полный и правильный ответ на все вопросы билета с логическим обоснованием аргументов, в ответе нет ошибок.

4 балла выставляется студентам, если вопросы билета раскрыты полностью, но обоснования доказательства недостаточны, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

3 балла ставится студентам за правильный ответ на вопросы билета, при этом допущено более одной ошибки по изложению фактов или более двух-трёх недочетов в ответе.

2 балла ставится студентам, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|---|-------------------|--|
| Л1.1 | Алхасов Д.С. | Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования | М.: Юрайт, 2024. | https://urait.ru/bcode/541331 - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|---------------------|---|-------------------|--|
| Л2.1 | Алхасов Д.С. | Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика | М.: Юрайт, 2026. | https://urait.ru/bcode/587954 - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Алхасов Д.С. | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика | М.: Юрайт, 2025. | https://urait.ru/bcode/575089 - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Алхасов Д.С. | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры | М.: Юрайт, 2025. | https://urait.ru/bcode/567949 - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.4. | Андриянова, Е. Ю. | Спортивная медицина: учебное пособие для среднего профессионального образования | М.: Юрайт, 2026. | https://urait.ru/bcode/589306 - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | ВФСК ГТО www.gto.ru |
| Э2 | Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru |
| Э3 | ФИЗКУЛЬТУРА-сайт учителей физической культуры https://fizcultura.ucoz.ru |
| Э4 | www.infosport.ru/minsport/ |
| Э5 | www.sport-men.ru |
| Э6 | www.Fizkulturnica.ru |

6.3. Перечень программного обеспечения

| | |
|--|---------------------------|
| 6.3.1 | Офисный пакет LibreOffice |
| 6.4 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.4.1 | ИСС «КонсультантПлюс» |
| 6.4.2 | ИСС «Гарант» |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| 7.1 | Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ | |
|---|--|
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины | |

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 Физическая культура

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

| УУД, составляющие компетенцию | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|--|--|--|---------------------|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | | |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Получение систематических знаний: об основных средствах и методах физического воспитания | Уровень знаний: развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни. | Т, Д, Н |
| Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Сформировать систематическое умение: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Уровень умений: Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни. | Т, Д, Н |
| Владеть: - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, | Сформировать систематическое владение: Успешное и систематическое | Уровень владения: Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов | Т, Д, Н |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> | <p>владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.</p> | |
|--|--|---|--|

Т- тестовые задания, Д – доклады, Н – нормативы

2. Тестовые задание и контрольные нормативы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тестовые задания:

**4 семестр
№1.**

1. Что представляет собой физическая культура?
 - a) система политических взглядов.
 - b) процесс развития физических качеств и способностей человека с учётом вида деятельности и социально-демографических характеристик.
 - c) вид искусства.
 - d) способ организации рабочего времени.

2. Какова главная цель занятий физической культурой и спортом?
 - a) формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.
 - b) получение спортивных званий.
 - c) развитие исключительно силовых качеств.
 - d) подготовка к спортивным соревнованиям.

3. Какие элементы входят в систему физической культуры?

- a) только физические упражнения.
- b) только организация и результат.
- c) цель, задачи, организация, объект, субъект, результат.
- d) только цель и задачи.

4. Что является основным средством физической культуры?

- a) теоретические знания.
- b) физические упражнения, которые выполняются с учётом возрастных особенностей, соблюдения требований безопасности и гигиенических правил.
- c) спортивное оборудование.
- d) гигиенические правила.

5. Какие задачи ставит перед собой физическая культура в ССУЗах?

- a) только развитие физических качеств.
- b) только формирование теоретических знаний.
- c) развитие и совершенствование физических качеств с учётом возрастных особенностей, укрепление здоровья, формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков, формирование навыков передвижения по пересечённой местности, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, получение методических умений для проведения мероприятий по физической культуре.
- d) организация досуга студентов.

6. К каким ценностям относятся спортивные сооружения и инвентарь?

- a) к духовным.
- b) к материальным.
- c) к социальным.
- d) к культурным.

7. Что такое физическое воспитание в ССУЗах?

- a) процесс лечения травм.
- b) педагогический процесс, который направлен на формирование потребности в занятиях физическими упражнениями и включает организацию и управление деятельностью по физическому совершенствованию обучаемых.
- c) система спортивных соревнований.
- d) метод психологической подготовки.

8. Что относится к видам физической культуры?

- a) только спорт.
- b) спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.
- c) только физическая рекреация.
- d) только двигательная реабилитация.

9. Что понимается под физическим совершенством?

- a) способность выполнять сложные спортивные элементы.
- b) оптимальный уровень гармоничного развития и всесторонней физической подготовленности человека, отвечающий потребностям общества.
- c) высокий уровень теоретических знаний в области физической культуры.
- d) умение быстро восстанавливаться после физических нагрузок.

10. Какая функция физической культуры связана с формированием представлений о возможностях человека, его физическом совершенстве, физической подготовленности и спортивном мастерстве?

- a) эстетическая.
- b) нормативная.
- c) информационная.
- d) воспитательная.

№2

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - a) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - b) процесс изменения функций и форм организма;
 - c) часть общей человеческой культуры.

2. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - a) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - b) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - c) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

3. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
 - a) оглядываться назад;
 - b) задерживать дыхание;
 - c) переходить на соседнюю дорожку.

4. Каковы причины нарушения осанки?
 - a) неправильная организация питания;
 - b) слабая мускулатура тела;
 - v) увеличение роста человека.

5. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
 - a) прыжки со скакалкой;
 - b) длительный бег до 25-30 минут;
 - v) подтягивание из виса на перекладине.

6. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
 - a) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - b) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - v) эстафеты с набором различных заданий.

7. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
 - a) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - b) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - v) измерять пульс.

8. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
 - a) сообщить об этом администрации учреждения;
 - b) вызвать «скорую помощь»;
 - v) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

9. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

10. Укажите последовательность частей урока физкультуры: 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,1,3.

№3

1. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

- а) 1,2,3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2,4,1;
- г) 4,3,2,1.

2. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью;
- г) быстрота.

3. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются _____

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями;
- г) спортивные особенности.

4. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как _____.

5. Бег по пересечённой местности обозначается как _____.

6. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной _____.

7. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется _____.

8. Какое основное физическое качество нужно для подтягивания на высокой перекладине?

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

9. Бег, прыжки, метания - виды ...

- а) легкой атлетики;
- б) подвижных игр;
- в) спортивных игр;
- г) гимнастики.

10. Во время игры в волейбол на одной стороне площадки находится:

- а) 6 человек;
- б) 8 человек;
- в) 10 человек;
- г) 4 человек.

№4

1. Какие основные физические качества нужны для бега на длинные дистанции?

- а) быстрота, выносливость;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) координация.

2. Колонна, шеренга, круг – это...

- а) подвижные игры;
- б) физические упражнения;
- в) виды построений на уроке физической культуры;
- г) геометрические фигуры.

3. При групповом старте на короткие дистанции следует бежать

- а) в произвольном порядке;
- б) друг за другом;
- в) по своей дорожке;
- г) в порядке очередности.

4. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?

- а) наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине;
- г) приседания.

5. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий;
- г) прыжки.

6. Как переводится слово «футбол»?

- а) ворота мяч;
- б) газон мяч;
- в) нога мяч;
- г) ворота нога.

7. Как называется упражнение, при котором нужно многократно проходить короткий отрезок дистанции туда и обратно?

- a) эстафета.
- b) кросс.
- c) челночный бег.
- d) марафон.

8. Что не относится к мерам предупреждения травматизма на занятиях лёгкой атлетикой?

- a) тщательная разминка.
- b) соответствующая дозировка упражнений.
- c) отсутствие контроля за состоянием занимающихся.
- d) содержание в порядке мест для занятий и инвентаря.

9. Какое оборудование не нужно для занятий лёгкой атлетикой?

- a) трассы с твёрдым покрытием.
- b) ямы для прыжков.
- c) метательные сектора.
- d) бассейн.

10. Какая одежда не входит в экипировку легкоатлета?

- a) специальные кроссовки.
- b) футболка или майка.
- c) шорты или брюки.
- d) водолазный костюм.

5 семестр №5

1. Что такое лёгкая атлетика?

- a) вид спорта, включающий только беговые виды.
- b) олимпийский вид спорта, включающий беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки, метания и многоборья.
- c) вид спорта, связанный исключительно с гимнастическими упражнениями.
- d) вид спорта, который включает только командные соревнования.

2. Когда началась современная история лёгкой атлетики?

- a) в Древнем Египте.
- b) в античной Греции.
- c) в XIX веке.
- d) в XX веке.

3. Какие задачи не относятся к лёгкой атлетике?

- a) укрепление здоровья.
- b) улучшение физического развития.
- c) обучение игре на музыкальных инструментах.
- d) формирование основных двигательных навыков.

4. Где не проводятся занятия по лёгкой атлетике?

- a) на стадионе.
- b) в спортивном зале.
- c) на пересечённой местности.
- d) в бассейне.

5. Какая дистанция не относится к спринту?
- a) 100 метров.
 - b) 200 метров.
 - c) 400 метров.
 - d) 800 метров.
6. С какого старта выполняется бег на 100 метров?
- a) с низкого старта.
 - b) с высокого старта.
 - c) с любого удобного старта.
 - d) старт не имеет значения.
7. Что обязательно нужно сделать перед забегом?
- a) поесть.
 - b) провести разминку.
 - c) выпить энергетик.
 - d) отдохнуть час.
8. Сколько попыток предоставляется для метания гранаты на дальность?
- a) одна.
 - b) две.
 - c) три.
 - d) четыре.
9. Какой вид многоборья включает десять дисциплин?
- a) семиборье.
 - b) десятиборье.
 - c) пятиборье.
 - d) троеборье.
10. Какая из перечисленных дистанций не относится к стайерским?
- a) 5000 метров.
 - b) 10 000 метров.
 - c) 400 метров.
 - d) ни одна из вышеперечисленных.

№6

1. Что из перечисленного относится к мерам профилактики травматизма?
- a) игнорирование разминки перед занятиями.
 - b) несоблюдение техники выполнения физических упражнений.
 - c) контроль за состоянием студентов при выполнении упражнений.
 - d) использование неисправного спортивного инвентаря.
2. Что необходимо сделать перед выполнением упражнений на гимнастических снарядах?
- a) сразу начать выполнение упражнений.
 - b) проверить надёжность крепления перекладины и других элементов.
 - c) попросить других студентов проверить снаряды.
 - d) осмотреть только внешний вид снарядов.
3. Какие меры безопасности следует соблюдать при занятиях оздоровительной аэробикой?
- a) игнорировать правила использования спортивного инвентаря.
 - b) соблюдать достаточный интервал и дистанцию при выполнении упражнений.

- c) использовать гантели без плотно прилегающих зажимов.
- d) проводить занятия на неровном полу.

4. Что необходимо сделать при падении во время занятий спортом?

- a) постараться удержаться на ногах любой ценой.
- b) сгруппироваться, чтобы избежать травмы.
- c) расставить руки и ноги в стороны.
- d) ничего не делать, ждать, когда падение закончится.

5. Что из перечисленного относится к мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта?

- a) разрешено иметь украшения во время игры.
- b) можно начинать игру без сигнала судьи.
- c) необходимо снять все украшения и начинать игру только по сигналу судьи.
- d) можно нарушать правила

6. Как следует поступать при ухудшении самочувствия во время занятий?

- a) скрывать своё состояние и продолжать занятия.
- b) немедленно уведомить инструктора о своём состоянии.
- c) попробовать самостоятельно справиться с недомоганием.
- d) уйти с занятия без уведомления.

7. Что из перечисленного запрещено во время занятий в спортзале?

- a) выполнять упражнения с разрешения преподавателя.
- b) соблюдать дистанцию и интервал при выполнении упражнений.
- c) виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
- d) слушать команды преподавателя.

8. Какие требования предъявляются к спортивной обуви?

- a) обувь должна быть на кожаной подошве.
- b) обувь должна плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения, подошва должна исключать скольжение.
- c) обувь может быть любой, главное — удобство.
- d) обувь должна иметь высокую платформу.

9. Что необходимо сделать после окончания занятий по физической культуре?

- a) сразу уйти из спортивного зала.
- b) вымыть руки с мылом и переодеться.
- c) оставить спортивный инвентарь на месте.
- d) начать подготовку к следующим занятиям.

10. Что относится к правилам поведения во время занятий лёгкой атлетикой?

- a) бегать на короткие дистанции не по своей дорожке.
- b) выполнять прыжки на неровном и рыхлом грунте.
- c) бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.
- d) подавать снаряд для метания друг другу броском.

№7

1. Какие действия необходимо предпринять перед выполнением прыжков в длину или в высоту?

- a) сразу начать разбег без подготовки.
- b) тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме и убрать из неё посторонние предметы.

- c) проверить только высоту брусьев.
 - d) начать разбег, не дожидаясь, пока предыдущий участник покинет прыжковую яму.
2. Что из перечисленного относится к правилам поведения при занятиях подвижными играми?
- a) хватать и толкать других участников в спину.
 - b) ставить подножки и мешать другим участникам.
 - c) внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их.
 - d) начинать игру без сигнала преподавателя.
3. Какие из перечисленных форм относятся к формам проведения физической культуры?
- a) учебные занятия.
 - b) методические совещания.
 - c) утренняя физическая зарядка.
 - d) спортивно-массовая работа.
4. Какова продолжительность утренней физической зарядки (УФЗ)?
- a) 15–20 минут.
 - b) 30–50 минут.
 - c) 60–70 минут.
 - d) 90 минут.
5. Как часто студенты должны проводить самостоятельную физическую тренировку?
- a) один раз в неделю.
 - b) не менее двух раз в неделю по 1 часу.
 - c) три раза в неделю по 30 минут.
 - d) ежедневно.
6. При какой температуре разрешается проводить учебные занятия на открытом воздухе в условиях низких температур?
- a) не ниже -15°C .
 - b) не ниже -25°C .
 - c) не ниже -20°C .
 - d) не ниже -30°C .
7. Что из перечисленного не относится к видам занятий по физической культуре?
- a) лекции.
 - b) семинары.
 - c) учебно-тренировочные занятия.
 - d) инструкторско-методические занятия.
8. Что является основным средством физической культуры?
- a) спортивные снаряды и оборудование.
 - b) спортивная форма и обувь.
 - c) физические упражнения.
 - d) спортивные сооружения и площадки.
9. Какой принцип физического воспитания подразумевает, что занимающийся ясно представляет цель и задачи физических упражнений?
- a) принцип наглядности.
 - b) принцип сознательности и активности.
 - c) принцип доступности и индивидуализации.
 - d) принцип систематичности.

10. Какие из перечисленных задач решает физическая тренировка в процессе учебной деятельности?
- a) повышение уровня общей эрудиции.
 - b) поддержание уровня физической подготовленности студентов.
 - c) улучшение навыков письма и чтения.
 - d) развитие творческих способностей.

№8

1. Как называется упражнение, при котором нужно многократно проходить короткий отрезок дистанции туда и обратно?
- a) эстафета.
 - b) кросс.
 - c) челночный бег.
 - d) марафон.
2. Что не относится к мерам предупреждения травматизма на занятиях лёгкой атлетикой?
- a) тщательная разминка.
 - b) соответствующая дозировка упражнений.
 - c) отсутствие контроля за состоянием занимающихся.
 - d) содержание в порядке мест для занятий и инвентаря.
3. Какая организация занимается организацией международных соревнований по лёгкой атлетике?
- a) ФИФА.
 - b) Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF).
 - c) УЕФА.
 - d) МОК.
4. Какое оборудование не нужно для занятий лёгкой атлетикой?
- a) трассы с твёрдым покрытием.
 - b) ямы для прыжков.
 - c) метательные сектора.
 - d) бассейн.
5. Какая одежда не входит в экипировку легкоатлета?
- a) специальные кроссовки.
 - b) футболка или майка.
 - c) шорты или брюки.
 - d) водолазный костюм.
6. Что не является частью правил проведения соревнований по лёгкой атлетике?
- a) участники должны быть квалифицированы и зарегистрированы.
 - b) соревнования проводятся в соответствии с правилами национальных федераций.
 - c) участники могут использовать любое оборудование по своему усмотрению.
 - d) существуют определённые дистанции и дисциплины.
7. Какой из этих видов не относится к метаниям?
- a) метание диска.
 - b) метание копья.
 - c) прыжок в длину.

d) толкание ядра.

8. Что из перечисленного не относится к физической культуре студентов женского пола?

- a) прыжки со скакалкой.
- b) приседания.
- c) прыжок в длину с места.
- d) поднятие тяжеловесных штанг.

9. Как оценивается упражнение «приседания» у студентов женского пола?

- a) по количеству приседаний за одну минуту.
- b) по глубине приседа.
- c) по времени, которое студентка может провести в приседе.
- d) по скорости выполнения приседаний.

10. Что из перечисленного не относится к порядку выполнения челночного бега?

- a) разметка дистанции.
- b) разминка перед началом упражнения.
- c) использование стартовых колодок.
- d) восстановление после завершения упражнения.

№9

1. Физическая культура — это целенаправленный и ... процесс физического развития и совершенствования, осуществляемый с учетом ... их профессиональной деятельности.

- a) управляемый, особенностей.
- b) нравственный, принципов.
- c) устойчивый, навыков.

2. Что НЕ является общими задачами физической культуры?

- a) развитие и совершенствование выносливости и силы.
- b) развитие и совершенствование быстроты и ловкости.
- c) развитие и совершенствование необходимого уровня физической подготовки.

3 Физическая культура способствует:

- a) повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- b) формированию здорового образа жизни
- c) приобретению общекультурных компетенций специалиста

4 В процессе обучения физической культуре формируются специальные знания, организаторско-методические навыки и умения, а именно:

- a) воспитанию психической устойчивости.
- b) воспитанию нравственных качеств личности.
- c) воспитанию выдержки и самообладания.

5. Содержание физической культуры НЕ составляют:

- a) организаторско-методические навыки и умения.
- b) физические упражнения.
- c) общекультурные компетенции.

6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная ... и ... основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

- a) программная, нормативная.
- b) основная, целевая.
- c) обеспеченная, развита.

7. Кроме учебных занятий физической культурой, студенты должны:

- a) формировать готовность организма к экстремальным физическим и психическим нагрузкам.
- b) принимать активное участие в спортивно-массовой работе.
- c) повышать устойчивость организма.

8. Основным средством физической культуры являются ... и ... используемые с целью улучшения физического состояния граждан и решения задач физической подготовленности.

- a) воспитание, обучение.
- b) здоровье, действия.
- c) движения, действия.

9. Как называются способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность?

- a) инструмент физических упражнений.
- b) методикой физических упражнений.
- c) техникой физических упражнений.

10. Что НЕ относят к основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность учащихся?

- a) выносливость.
- b) самообладание.
- c) ловкость.

№10

1. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- a) выносливость;
- b) скоростно-силовые и координационные;
- c) гибкость.

2. Ловкость — это:

- a) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- b) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- c) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

3. Быстрота — это:

- a) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- b) способность человека быстро набирать скорость;
- c) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

4. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- a) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 - b) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
 - c) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
5. Сила — это:
- a) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
 - b) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
 - c) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
6. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
- a) низкий старт;
 - b) высокий старт;
 - c) вид старта по желанию бегуна.
7. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
- a) гибкий;
 - b) упражняю;
 - c) преодолевающий.
8. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
- a) 3 минуты;
 - b) 7 минут;
 - c) 5 минут;
9. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
- a) с любой точки площадки;
 - b) из зоны защиты;
 - c) с любого места внутри трех очковой линии.
10. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
- a) 2;
 - b) 4;
 - c) 3.

Критерии оценивания:

- 5 баллов выставляется, если правильные ответы даны на 85- 100% вопросов
- 4 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на 65-84% вопросов
- 3 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на 50-64% вопросов
- 2 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на менее 50% тестовых заданий

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | | | | | | | | | | | | | |
| Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | - | - | - | 27 | 29 | 35 | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 | |
| Челночный бег 3x10 м | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук. | 6 | 8 | 12 | 9 | 11 | 14 | 10 | 12 | 15 | 10 | 12 | 15 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание. | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) | 20 | 24 | 36 | 27 | 31 | 42 | 28 | 32 | 44 | 28 | 32 | 44 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | разновременное сгибание рук. | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. | 35 | 39 | 49 | 36 | 40 | 50 | 33 | 37 | 48 | 33 | 37 | 48 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек) | Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. | 17 | 19 | 24 | 17 | 20 | 25 | 16 | 18 | 24 | 16 | 18 | 24 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | | 80 | 90 | 100 | 90 | 100 | 110 | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня) | Амплитуда движения (величина гибкости). Основной показатель — расстояние, на которое участник смог наклониться вперед относительно уровня скамьи. | 4 | 6 | 11 | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| скамьи-см) | Измеряется в сантиметрах с помощью измерительной линейки, прикреплённой к скамье | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Наименование норматива | Методические указания | ЮНОШИ | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
| | | Набор после 11 класса | | | | | | | | |
| | | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | |
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег на 30 м (с) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 4,8 | 4,6 | 4,3 |
| Бег на 60 м (с) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 9,0 | 8,6 | 7,9 |
| Бег на 100 м (с) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | Оценивается правильность выполнения прыжка | 375 | 385 | 440 | 375 | 385 | 440 | 370 | 380 | 430 |
| Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см) | Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления | 195 | 210 | 230 | 195 | 210 | 230 | 210 | 225 | 240 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Метание спортивного снаряда : весом 700 г (м) | Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | 27 | 29 | 35 | 27 | 29 | 35 | 33 | 35 | 37 |
| Челночный бег 3x10 м | Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,0 | 7,7 | 7,1 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 9 | 11 | 14 | 9 | 11 | 14 | 10 | 12 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание. | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук. | 27 | 31 | 42 | 27 | 31 | 42 | 28 | 32 | 44 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 | 36 | 40 | 50 | 36 | 40 | 50 | 33 | 37 | 48 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук. | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек) | Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. | 18 | 20 | 25 | 18 | 20 | 25 | 16 | 18 | 24 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | | 90 | 100 | 110 | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | Амплитуда движения (величина гибкости). Основной показатель — расстояние, на которое участник смог наклониться вперед относительно уровня скамьи. Измеряется в сантиметрах с помощью измерительной линейки, прикрепленной к скамье | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 13 |

| | | | | | |
|--|---------------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | Методические | Девушки | | | |
| | | Набор после 9 класса | | | |
| | | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |

| Наименование норматива | указания | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|-------------------------|--|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Бег на 30 м (с) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 5,7 | 5,5 | 5,0 | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
| Бег на 60 м (с) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 10,6 | 10,4 | 9,6 | 10,5 | 10,1 | 9,3 | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 10,9 | 10,5 | 9,6 |
| Бег на 100 м (с) | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых | - | - | - | 17,6 | 17,2 | 16,0 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 17,8 | 17,4 | 16,4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | ых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега (см) | Оценивается правильность выполнения прыжка | 275 | 290 | 340 | 285 | 300 | 345 | 270 | 290 | 320 | 270 | 290 | 320 |
| Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см) | Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления | 150 | 160 | 180 | 160 | 170 | 185 | 170 | 180 | 195 | 170 | 180 | 195 |
| Метание мяча весом 150 г (м) | Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | 19 | 21 | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Метание спортивного | Оценивается правильность скрестно | - | - | - | 13 | 16 | 20 | 14 | 17 | 21 | 14 | 17 | 21 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| снаряда : весом 500 г (м) | го шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3x10 м | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 9,0 | 8,8 | 8,0 | 8,9 | 8,7 | 7,9 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины | 10 | 12 | 18 | 11 | 13 | 19 | 10 | 12 | 18 | 10 | 12 | 18 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | <p>дины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</p> | <p>Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.</p> | 8 | 10 | 15 | 9 | 11 | 16 | 10 | 12 | 17 | 10 | 12 | 17 |
| <p>Поднимание</p> | <p>Ошибки, при которых</p> | 31 | 34 | 43 | 33 | 36 | 44 | 32 | 35 | 43 | 32 | 35 | 43 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <p>туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</p> | <p>выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</p> | <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания</p> | 15 | 17 | 21 | 16 | 18 | 22 | 16 | 17 | 21 | 16 | 17 | 21 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | лопатка ми мата; - размыка ние пальцев рук «из замка»; - смещени е таза (подним ание таза) - изменен ие прямого угла согнуты х ног. | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | | 90 | 100 | 110 | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | Амплитуда движения (величина гибкости). Основным показателем — расстояние, на которое участник смог наклониться вперед относительно уровня скамьи. Измеряется в сантиметрах с | 5 | 8 | 15 | 7 | 9 | 16 | 8 | 11 | 16 | 8 | 11 | 16 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | траектория полета снаряда. | | | | | | | | | |
| Метание спортивного снаряда : весом 500 г (м) | Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда. | 13 | 16 | 20 | 14 | 17 | 21 | 14 | 17 | 21 |
| Челночный бег 3x10 м | Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега | 8,9 | 8,7 | 7,9 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. | 11 | 13 | 19 | 10 | 12 | 18 | 10 | 12 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание. | Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. | 9 | 11 | 16 | 10 | 12 | 17 | 10 | 12 | 17 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: | 33 | 36 | 44 | 32 | 35 | 43 | 32 | 35 | 43 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| (количество раз за 1 мин) | <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) <ul style="list-style-type: none"> - изменение прямого угла согнутых ног. | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек) | <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) <ul style="list-style-type: none"> - изменение прямого угла согнутых ног. | 16 | 18 | 22 | 16 | 17 | 21 | 16 | 17 | 21 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | <p>Амплитуда движения (величина гибкости). Основной показатель — расстояние, на которое участник смог наклониться вперед относительно уровня скамьи. Измеряется в сантиметрах с помощью измерительной линейки, прикреплённой к скамье</p> | 7 | 9 | 16 | 8 | 11 | 16 | 8 | 11 | 16 |

по дисциплине «Физическая культура»:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Критерии оценивания:

5 баллов: - наличие четкого плана доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и четкие ответы на поставленные вопросы.

4 балла: - умение изложить сжато основные положения доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и ответы на поставленные вопросы с несущественными, но быстро исправленными докладчиком ошибками.

3 балла: - содержательное выступление, но докладчик затруднялся сжато изложить основные положения доклада; - демонстрация обучающимися недостаточно полных знаний по теме доклада, отсутствие аргументации; - не структурированное изложение материала доклада, при ответе на вопросы допускает ошибки.

2 балла выставляется в том случае, когда поднятая проблема раскрыта недостаточно полно, не всегда правильно выделяется главное, беден фактический материал, мало использовано дополнительной литературы. Доклад оформлен неправильно: имеются нарушения логики.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций состоит из текущего контроля.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации и учитываются при оценивании знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СГ. 04 Физическая культура

Методические указания для студентов по освоению дисциплины «Физическая культура» являются частью рабочей программы дисциплины (приложением к рабочей программе).

Рабочая программа дисциплины, утвержденная директором колледжа для изучения дисциплины, определяет цели и задачи дисциплины, формируемые в ходе ее изучения компетенции и их компоненты, содержание изучаемого материала, виды занятий и объем выделяемого учебного времени, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины.

Для самостоятельной учебной работы студента важное значение имеют разделы «Структура и содержание дисциплины (модуля)» и «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)». В первом указываются разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем (в академических часах), во втором – рекомендуемая литература и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ФОС дисциплины предназначены для использования обучающимися и колледжем при оценивании результативности и качества учебного процесса, образовательных программ, степени их адекватности условиям будущей профессиональной деятельности (Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины).

1. Описание последовательности действий студента

Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура» необходимо в первую очередь ознакомиться с содержанием РПД, где в разделе «Структура и содержание дисциплины (модуля)» приведено общее распределение часов аудиторных занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины регулярные проверки знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в своей учебной работе.

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на занятиях физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

2. Самостоятельная работа студента

В соответствии с Федеральным стандартом самостоятельная работа студента играет ведущую роль в формировании специалиста.

Самостоятельная работа студента – самостоятельная учебная деятельность студента, организуемая колледжем и осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студента по учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется:

- самостоятельно вне расписания учебных занятий;
- с использованием современных образовательных технологий;
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие несовершенных физических качеств;
- подготовку к выполнению зачётных нормативов.
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

3. Рекомендации по работе с литературой и источниками

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, содержащей список основной и дополнительной литературы, а также знакомства с учебно-методическими разработками.

В случае возникновения затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.