

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: ВРИО ректора  
Дата подписания: 16.12.2019 14:59:50  
Уникальный программный ключ:  
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Курская государственная сельскохозяйственная академия  
имени профессора И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального и дополнительного образования

## Рабочая программа

учебной дисциплины «Физическая культура»

**Специальность:** *21.02.05 Земельно-имущественные отношения*

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

**Форма обучения:** *очная*

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *21.02.05 Земельно-имущественные отношения*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 486,

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 14 июня 2013г. № 464.

Авторы - составители – преподаватели кафедры общеобразовательных дисциплин Шефер Н.В., Дзежкевич Е.Г.

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

Программа одобрена на 2020 - 2021 учебный год.  
Протокол № 13 от «29» мая 2020г. заседания кафедры  
общеобразовательных дисциплин.

Зав. Кафедрой



/Л.Г. Федотова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	20

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке специалиста по земельно-имущественным отношениям.

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

Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучается на 1,2 курсах (1,2,3,4 семестрах).

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

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

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

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

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

*уметь*:

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

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности
ОК 3.	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, обеспечить ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда

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

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

#### 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам			
		1	2	3	4
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>36</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>18</b>
в том числе:					
- теоретические занятия	2	2			
- практические занятия	116	30	36	32	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>18</b>
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-
Итоговая аттестация		зачет	зачет	зачет	зачет с оценкой

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Введение. Основы здорового образа жизни студентов СПО.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ».</p>	2	OK2, OK3,
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта.	<p>Практическое занятие 1</p> <p>Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна. Пробегание отрезков с высокого и низкого стартов.</p> <p>Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.</p>	4	OK2, OK3, OK6
	Практическое занятие 2	6	
		2	OK2,

Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Повторение и закрепление техники прыжков в длину с места. Техника выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении, выполнение техники передачи эстафетной палочки.		ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа студента: Подбор длины разбега в прыжке в длину с разбега.	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки.	Практическое занятие 3	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Бег с изменением скорости. Повторный бег на отрезках.		
Тема 2.4. Кроссовый бег.	Практическое занятие 4	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Объяснение техники кроссового бега. Длительный бег на местности. Изучение техники высокого старта и стартового разбега. Повторный бег на отрезке 300 метров 5 через 200 метров ходьбы.		
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности в заданном темпе.		
Тема 2.5. Основы техники бега по мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под уклон.	Практическое занятие 5	2	ОК2, ОК3, ОК6 ОК10
	Продолжение изучения техники кроссового бега по мягкому и скользкому грунту, правильная постановка ног. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2 км., 3 км. Длительный бег по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».		
	Рубежная контрольная точка по разделу 2. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1	Практическое занятие 6	4	ОК2,



Строевые упражнения.	<p>Строевые приемы на месте.  Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.  Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.  Движение в обход, остановка группы в движении.  Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.  Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.  Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>		ОК3, ОК6
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	2	
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения.	Практическое занятие 7		
	<p>Техника «Общеразвивающих упражнений».  Раздельный способ проведения ОРУ.  Основные и промежуточные положения прямых рук.  Основные положения согнутых рук.  Основные стойки ногами.  Наклоны, выпады, приседы.  Упражнения сидя и лежа.  Поточный способ проведения ОРУ.</p>	4	ОК2, ОК3, ОК6 ОК10
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
	Рубежная контрольная точка по разделу 3. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Волейбол</b> Тема 4.1. Техника приемов и передач мяча снизу, сверху, игра в парах.	Практическое занятие 8		
	Повторение и закрепление постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. Работа в парах.	2	ОК2, ОК3,
	Самостоятельная работа студента: Игра в парах.	2	
Тема 4.2.	Практическое занятие 9	2	ОК3,

Техника подачи мяча снизу, сверху, игра в парах через сетку.	Повторение и закрепление подач мяча снизу и сверху через сетку.		ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа студента: Игра в парах.	4	
Тема 4.3. Нападающий удар, игра через сетку. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие 10	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Повторение и закрепление нападающего удара, игра в парах через сетку. Работа с мячом в парах.		
	Самостоятельная работа студента: Отработка нападающего удара в парах. Укрепление брюшного пресса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине.	2	
	Рубежная контрольная точка по разделу 4. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
Контрольное занятие	Практическое занятие 11	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа.		
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах.	Практическое занятие 12	4	ОК3, ОК6
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	6	
Тема 5.2. Техника горнолыжной подготовки.	Практическое занятие 13	2	ОК3, ОК6, ОК10
	Совершенствование техники спусков и подъемов, экстренного торможения.		
Тема 5.3. Прохождение дистанции.	Практическое занятие 14	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Совершенствование техники прохождения дистанции.		
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по лыжам.	4	
	Рубежная контрольная точка по разделу 5. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10

	Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие 15	2	ОК2, ОК6, ОК10
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме: «Общая физическая подготовка».		
Тема 6.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка студента.	Практическое занятие 16	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
	Рубежная контрольная точка по разделу 6. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>		<b>18</b>	
<b>Баскетбол</b> Тема 7.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Практическое занятие 17	2	ОК2, ОК3, ОК10
	Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол, работа в парах. Броски в кольцо на технику и точность.		
	Самостоятельная работа студента: Броски в кольцо на технику и точность.		
Тема 7.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой.	Практическое занятие 18	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке.		

Броски мяча в кольцо в прыжке.	Самостоятельная работа студента: Игра на одно кольцо.	2	
Тема 7.3. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практическое занятие 19	4	OK2, OK6, OK10
	Совершенствование техники игры. Игра командных действий и персонально. Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.		
	Рубежная контрольная точка по разделу 7. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	OK2,OK3,OK6, OK10
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 8.1. Бег на выносливость	Практическое занятие 20	4	OK2, OK3, OK6 OK10
	Совершенствование техники кроссового бега. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2 км, 3 км.		
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	2	
Тема 8.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практическое занятие 21	2	OK2, OK3, OK6
	Бег с изменением скорости. Совершенствование техники бега на средней дистанции. Повторный бег на отрезках.		
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	2	
Тема 8.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие 22	4	OK3, OK6, OK10
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	Самостоятельная работа студента: Бег по отрезкам на короткие дистанции.	4	
	Рубежная контрольная точка по разделу 8. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	OK2,OK3,OK6, OK10
Контрольное занятие.	Практическое занятие 23		OK2,

	Сдача нормативов в беге на 100м, 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК3, ОК6 ОК10
--	---	---	---------------------

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 9.1. Старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Бег по отрезкам.	Практическое занятие 24		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Развитие быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	4	
	Самостоятельная работа студента: Пробегание отрезков с высокого и низкого стартов.	6	
Тема 9.2. Совершенствование техника эстафетного бега, прыжки в длину с места и с разбега.	Практическое занятие 25		ОК3, ОК6 ОК10
	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой.	6	
	Самостоятельная работа студента: Прыжки в длину с места и с разбега. Передача эстафетной палочки.	4	
Тема 9.3.	Практическое занятие 26	4	ОК2,

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности.	Совершенствование техники кроссового бега по пересеченной местности. Длительный бег на местности.		ОК6 ОК10
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег по пересеченной местности.	4	
	Рубежная контрольная точка по разделу 9. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 10.1. Совершенствование техники строевых упражнений.	Практическое занятие 27	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование техники строевых упражнений. Самостоятельная работа студента: Написания реферата по теме: «Виды гимнастики».	6	
Тема 10.2. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие 28	2	ОК2, ОК3, ОК10
	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников физического труда.	6	
	Рубежная контрольная точка по разделу 10. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
<b>Раздел 11. Спортивные игры.</b>		<b>24</b>	
<b>Волейбол</b> Тема 11.1. Техника приемов и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Двухсторонняя игра	Практическое занятие 29		ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. Совершенствование подачи мяча. Работа в парах. Игра по правилам.	4	
	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	6	

Тема 11.2. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне.	Практическое занятие 30	4	ОК3, ОК6 ОК10
	Совершенствование нападающего удара в игре. Тактика игроков в своей зоне.		
	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	6	
Тема 11.3. Совершенствование техники нападающего удара, действие игроков после блокирующего удара.	Практическое занятие 31	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование нападающего удара, игра в парах через сетку. Работа с мячом в парах, тройках через сетку. Блокирующий удар.		
	Рубежная контрольная точка по разделу 11. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10
Контрольное занятие	Практическое занятие 32	2	ОК3, ОК6, ОК10
	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, поднятие туловища из положения лежа.		

<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 12. Спортивные игры.</b>		<b>18</b>	
<b>Баскетбол</b> Тема 12.1. Совершенствование	Практическое занятие 33	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Броски мяча по кольцу с места, в движении, совершенствование передач мяча различными способами.		

техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо.	Самостоятельная работа студента: Совершенствование техники броска мяча в кольцо.	4	
Тема 12.2. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	Практическое занятие 34	4	OK2, OK3, OK6 OK10
	Тактика игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков.		
	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	2	
Тема 12.3. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практическое занятие 35	2	OK2, OK3, OK6
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	4	
	Рубежная контрольная точка по разделу 12. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	OK2,OK3,OK6, OK10
<b>Раздел 13 Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 13.1. Совершенствование техники кроссового бега.	Практическое занятие 36	4	OK3, OK6, OK10
	Совершенствование техники кроссового бега.		
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	4	
Тема 13.2. Совершенствование техники эстафетного бега.	Практическое занятие 37	4	OK2, OK6, OK10
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	Самостоятельная работа: Бег на короткие отрезки.	4	
	Рубежная контрольная точка по разделу 13. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	OK2,OK3,OK6, OK10
Контрольные занятия.	Практическое занятие 38	<b>2</b>	OK2,



	Сдача нормативов в беге на 100м, 2000м (девушки), 3000м (юноши), прыжках в длину с места, с разбега. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		ОК3, ОК6 ОК10
<b>Всего:</b>	Максимальная учебная нагрузка:	<b>236</b>	
	в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка	<b>118</b>	
	самостоятельная работа	<b>118</b>	

Для характеристики уровня усвоения материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (с футбольным полем с беговой дорожкой, с секторами для прыжков и метаний); спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- турник уличный, брус уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, нагрудные номера, тумбы, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»**

Использование пакета MicrosoftOffice для чтения лекций с использованием слайд-презентаций, представления материалов, и т.п.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

###### **Основная литература:**

1. Физическая культура [Электронный каталог]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2018. – 256 с. – СПО. (дата обращения: 12.05.2020) – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

###### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2018. – 214 с. (дата обращения: 12.05.2020) – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

2. Физическая культура: курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с. (дата обращения: 12.05.2020).

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

1. Методические основы физической культуры [Электронный ресурс]. (дата обращения: 12.05.2020) – Режим доступа: <http://ftrainer.narod.ru>

2. Основы физической культуры [Электронный ресурс]. (дата обращения: 12.05.2020) – Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)

3.Физическая культура в системе высшего профессионального образования [Электронный ресурс]. (дата обращения: 12.05.2020) – Режим доступа: [http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult)

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья по их заявлению обеспечивается:

1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG); размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля); присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы); обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху: дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения); обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

Формы письменного контроля по учебной дисциплине:

Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов. Более 50 % правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения	<b>Текущий контроль при проведении:</b> Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b>

	терминологии.	Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	<b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов; - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия.

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**

**1 семестр**

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	14,0 – 5 14,5 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата (презентации)
2	1000 м (мин.)	3,25 – 5 3,45 – 4 4,15 – 3	Без учета времени	
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 17,2 – 4 18,2 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	2 реферата (презентации)
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	

### 2 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 (презентации)
	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	5,7 – 5	
		5,1 – 4	6,0 – 4	
		5,6 – 3	6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 65 – 3		2 реферата (презентации)
		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	

### 3 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 (презентации)
2	1000 м (мин.)	3,20 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	40 – 5 35 – 4 30 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	240 – 5 220 – 4 200 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	12 – 5 10 – 4 8 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,2 – 5	17,8 – 5	2 реферата



		17,0 – 4 18,0 – 3	18,5 – 4 19,0 – 3	(презентации)
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 45 – 4 40 – 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	75 – 5 70 – 4 65 – 3		2 реферата (презентации)
	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 (презентации)
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	13 – 5 11 – 4	6 – 5 5 – 4	

		9 – 3	4 – 3
3	100 м, сек.	16,0 – 5 16,8 – 4 17,8 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3
4	2000 м, мин	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени
5	30 м, сек	4,9 – 5 5,3 – 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 дисциплине «Физическая культура». 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, - 1,2,3 семестр – зачёт, 4 – зачет с оценкой.

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

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 12 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

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

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

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

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

#### **Примерные вопросы к зачёту 1 семестра (ОК 2, ОК3, ОК6, ОК10) (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. Физические качества и их основные характеристики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития быстроты.
12. Основы методики развития силы.
13. Основы методики развития гибкости.
14. Основы методики развития ловкости.
15. Эстафетный бег 4×100 м.
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Правила в волейболе.
23. Классификация баскетбола
24. Методика ведения мяча.
25. Техника штрафного и трех-очкового броска в кольцо.

### **Примерные вопросы к зачёту 2 семестра (ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)**

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

1. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Спорт как компонент физической культуры.
5. Классификация видов спорта.
6. Олимпийские игры Древней Греции.
7. Современные Олимпийские игры.
8. Основы методики развития гибкости.
9. Основы методики развития быстроты.
10. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.
12. Эстафетный бег 4×400 м.
13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
14. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
15. Лыжная подготовка.
16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

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

**Примерные вопросы к зачёту 3 семестра (ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)  
(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 заболеваний;
  - 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 с оценкой 4 семестра (ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)  
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

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 4x400 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 1 семестра  
(ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)**

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

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

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 2 семестра  
(ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)**

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

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

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол
7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
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 3 семестра  
(ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)**

( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
4. Характеристика техники игры в волейбол.
5. Характеристика тактики игры в волейбол.
6. Краткая характеристика участия советских волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.).
7. Мини – волейбол. Организация и проведение.
8. В волейбол играют все.
9. Влияние занятий волейболом на здоровье.
10. Волейбол — большой шаг к здоровью.
11. Волейбол — великая игра
12. Волейбол - игра на все времена.
13. Волейбол — частичка моей жизни!
14. Волейбол в моей жизни
15. Волейбол и его разновидности.
16. Волейбол как один из факторов развития школьников.
17. Волейбол сегодня.
18. Волейболист, на которого я хочу быть похожим.
19. Волейбольное обозрение.
20. Воспитательное значение игры "Волейбол".
21. Выдающиеся волейболисты.
22. География волейбола.
23. Геральдика известных волейбольных клубов.
24. Детский волейбол.
25. Женский волейбол.
26. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.

27. Звёзды профессионального волейбола Европы.
28. Звезды профессионального волейбола России.
29. Звезды профессионального волейбола Украины.
30. История возникновения волейбола в России.
31. История развития волейбола в Украине.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой 4 семестра  
(ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)**

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

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

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

**Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 4 семестра  
(ОК2, ОК3, ОК6, ОК10)**

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

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, опасным 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, упереться 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.