

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 20.07.2023 11:15:54
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add287cbee4349f2098d7a

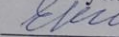
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»

Университетский колледж агробизнеса

ООП по специальности 21.02.19 Землеустройство

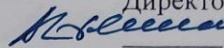
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ООП

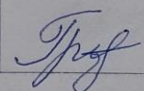
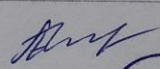
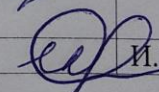
 Е.М. Капранова
«21» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Шевченко
«21» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
СГ.03 Физическая культура

Выпускающее отделение	Отделение биотехнологий и права	
Разработчики РП (внутренние и внешние):		В.Ю.Гринвальд
Внутренние эксперты:		
Заведующая методическим отделом УМУ		Г.А. Горелкина
Директор НСХБ		И.М. Демчукова
Омск 2023		

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина **СГ.03 Физическая культура** является обязательной частью социально- гуманитарного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности **21.02.19 Землеустройство**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	Форма обучения		
	Очная	Очно -заочная	Заочная
Объем образовательной программы дисциплины	160	160	160
в т. ч. в форме практической подготовки		-	-
в т. ч.:			
теоретическое обучение		-	-
практические занятия	160	80	40
Самостоятельная работа		80	120
Промежуточная аттестация - зачёт			

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1 Тематический план и содержание дисциплины по очной форме обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		36/36		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	20	ОК 08 ОК 04	Зо
	1. Практическое занятие № 1: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	2. Практическое занятие № 2: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив	2		04.01 Зо 04.01
	4. Практическое занятие № 4: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		
	5. Практическое занятие № 5: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м. Соблюдать технику безопасности.	2		
	6. Практическое занятие № 6: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		
	7. Практическое занятие № 7: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		
	8. Практическое занятие № 8: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный	2		

	норматив.			
	9. Практическое занятие № 9: Овладение техникой прыжка в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков.	2		
	10. Практическое занятие № 10: ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: выполнять технически грамотно (на технику) прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	10	ОК 08	Зо
	11. Практическое занятие № 11: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		08.01 Зо
	12. Практическое занятие № 12: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		08.02 Зо
	13. Практическое занятие № 13: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		08.03 Зо
	14. Практическое занятие № 14: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	2		08.04 Уо
	15. Практическое занятие № 15: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2		08.01 Уо
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	6	ОК 08	08.02 Уо
	16. Практическое занятие № 16: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		08.03 Зо
	17. Практическое занятие № 17: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2		08.04 Уо
				08.01 Уо
				08.02 Уо
				08.03

	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.			
	18. Практическое занятие № 18: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2		
Раздел 2. Баскетбол		16/16		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Зо
	19. Практическое занятие № 19: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		08.01 Зо
	20. Практическое занятие № 20: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		08.02 Зо
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Содержание	4		08.03 Зо
	21. Практическое занятие № 21: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		08.04 Уо
	22. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2		08.01 Уо
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Содержание	4		08.02 Уо
	23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	2		08.03 Уо
	24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		04.01 Зо
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		04.01
	25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		
	26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
Раздел 3. Волейбол		26/26		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	10	ОК 08 ОК 04	Зо
	27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		08.01 Зо
	28. Практическое занятие № 28: Отработка действий: стойки в	2		08.02 Зо
				08.03 Зо
				08.04 Уо

	волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.			08.01 Уо
	29. Практическое занятие № 29: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	2		08.02 Уо
	30. Практическое занятие № 30: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		08.03 Уо
	31. Практическое занятие № 31: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.	2		04.01 Зо 04.01
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4	ОК 04	Уо
	32. Практическое занятие № 32: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2		04.01 Зо
	33. Практическое занятие № 33: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		04.01
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4	ОК 04	Уо
	34. Практическое занятие № 34: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		04.01 Зо
	35. Практическое занятие № 35: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		04.01
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	8	ОК 08 ОК 04	Зо
	36. Практическое занятие № 36: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		08.01 Зо
	37. Практическое занятие № 37: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		08.02 Зо
	38. Практическое занятие № 38: Учебно-тренировочная игра в волейбол	2		08.03 Зо
	39. Практическое занятие № 39: Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		08.04 Уо
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика.		36/36		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	10	ОК 08 ОК 04	Зо
	40. Практическое занятие № 40: Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика.	2		08.01 Зо 08.02 Зо

	41. Практическое занятие № 41: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2		08.03 Зо
	42. Практическое занятие № 42: Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2		08.04 Уо
	43. Практическое занятие № 43: Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	2		08.01 Уо
	44. Практическое занятие № 44: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	2		08.02 Уо
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	26	ОК 08 ОК 04	08.03 Зо
	45. Практическое занятие № 45: Совершенствование перестроений на месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.	2		08.01 Зо
	46. Практическое занятие № 46: Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		08.02 Зо
	47. Практическое занятие № 47: Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия.	2		08.03 Зо
	48. Практическое занятие № 48: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		08.04 Уо
	49. Практическое занятие № 49: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2		08.01 Уо
	50. Практическое занятие № 50: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.	2		08.02 Зо
	51. Практическое занятие № 51: Составлять и проводить комплексы	2		08.03 Зо
				08.04 Уо

	утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.			08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	52. Практическое занятие № 52: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УТГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		
	53. Практическое занятие № 53: Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	54. Практическое занятие № 54: Совершенствование подготовки к проведению контрольных испытаний. ОФП, Наклон вперед.	2		
	55. Практическое занятие № 55: Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		
	56. Практическое занятие № 56: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		
	57. Практическое занятие № 57: Пресс за 30 секунд. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка		6/6		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	6		
	58. Практическое занятие № 58: Одновременные: бесшажный, одношажный. Двухшажный, классический, попеременный лыжные ходы.	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	59. Практическое занятие № 59: Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной	2		

	местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			Уо 08.01
	60. Практическое занятие № 60: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2		Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
Раздел 6. Плавание		16/16		
Тема	6.1	Содержание	16	
Обучение техники спортивного плавания	61. Практическое занятие № 61: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	ОК.08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	62. Практическое занятие № 62: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	63. Практическое занятие № 63: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2		
	64. Практическое занятие № 64: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2		
	65. Практическое занятие № 65: Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для	2		

	изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.			
	66. Практическое занятие № 66: Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	67. Практическое занятие № 67: Освоение техники стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.	2		
	68. Практическое занятие № 68: Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
Раздел. 7 Общая физическая подготовка		24/24		
Тема 7.1 Развитие физических качеств	Содержание	24	ОК 08 ОК 04	Зо
	69. Практическое занятие № 69: Совершенствование развития быстроты.	2		08.01 Зо 08.02
	70. Практическое занятие № 70: Многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: бег за лидером, бег под уклон, бег в гору.	2		Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	71. Практическое занятие № 71: Знать оздоровительные системы физического воспитания.	2		08.01 Уо 08.02 Уо
	72. Практическое занятие № 72: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	73. Практическое занятие № 73: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	2		
	74. Практическое занятие № 74: Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	75. Практическое занятие № 75: Совершенствование развития	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01

	гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.			Зо 08.02
	76. Практическое занятие № 76: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	77. Практическое занятие № 77: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		Уо 04.01 Зо 04.01
	78. Практическое занятие № 78: Дыхание при беге. Чередование от длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.	2		
	79. Практическое занятие № 79: Совершенствование развития координационных способностей. Различные подвижные и спортивные игры, единоборства.	2		
	80. Практическое занятие № 80: Прыжки с определенными заданиями. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		
Всего:		160		

2.2.1 Тематический план и содержание дисциплины по очно-заочной форме обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		36/18		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	18	ОК 08 ОК 04	Зо
	1. Практическое занятие № 1: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по	2		08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

	дистанции. Работа рук при беге.			Зо
	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив	2		08.01 Уо
	2. Практическое занятие № 2: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		08.02 Уо
	Самостоятельная работа: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м. Соблюдать технику безопасности.	2		08.03 Уо
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		04.01 Зо
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		04.01
	4. Практическое занятие № 4: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Овладение техникой прыжка в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	10	ОК 08	Зо
	Самостоятельная работа: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		08.01 Зо
	6. Практическое занятие № 6: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		08.02 Зо
	Самостоятельная работа: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		08.03 Зо

	7. Практическое занятие № 7: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	2		
	8. Практическое занятие № 8: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	6	ОК 08	Зо
	Самостоятельная работа: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	9. Практическое занятие № 9: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2		
Раздел 2. Баскетбол		16/8		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Зо
	Самостоятельная работа: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	10. Практическое занятие № 10: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Содержание	4		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		
	11. Практическое занятие № 11: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного	Содержание	4		
	12. Практическое занятие № 12: Совершенствование техники выполнения штрафного броска,	2		

броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.			
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		
	13. Практическое занятие № 13: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
Раздел 3. Волейбол		26/12		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	10	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	14. Практическое занятие № 14: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.	2		
	Самостоятельная работа: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	2		
	15. Практическое занятие № 15: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		
	Самостоятельная работа: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.	2		
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	16. Практическое занятие № 16: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	17. Практическое занятие № 17: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		

Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	8	OK 08 OK 04	Зо
	18. Практическое занятие № 18: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		08.01 Зо
	Самостоятельная работа: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		08.02 Зо
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра в волейбол	2		08.03 Зо
	19. Практическое занятие № 19: Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика.		36/18		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	10	OK 08 OK 04	Зо
	20. Практическое занятие № 20: Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика.	2		08.01 Зо
	Самостоятельная работа: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2		08.02 Зо
	21. Практическое занятие № 21: Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2		08.03 Зо
	Самостоятельная работа: Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	2		08.04 Уо
	22. Практическое занятие № 22: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	2		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	26	OK 08 OK 04	Зо
	Самостоятельная работа: Совершенствование перестроений на месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.	2		08.01 Зо
	23. Практическое занятие № 23: Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом,	2		08.02 Зо

	пространственной точностью.			Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия.	2		
	24. Практическое занятие № 24: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2		
	25. Практическое занятие № 25: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.	2	OK 08 OK 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2		
	26. Практическое занятие № 26: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	27 Практическое занятие № 27: Совершенствование подготовки к проведению контрольных испытаний. ОФП, Наклон вперёд.	2		
	Самостоятельная работа: Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		

	28. Практическое занятие № 28: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		
	Самостоятельная работа: Пресс за 30 секунд. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка		6/4		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	6		
	29. Практическое занятие № 29: Одновременные: бесшажный, одношажный. Двухшажный, классический, попеременный лыжные ходы.	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	30. Практическое занятие № 30: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2		
Раздел 6. Плавание		16/8		
Тема 6.1. Обучение техники спортивного плавания	Содержание	16		
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	ОК.08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	31. Практическое занятие № 31: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на	2		

	воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.			
	32. Практическое занятие № 32: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2		
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	33. Практическое занятие № 33: Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	Самостоятельная работа: Освоение техники стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.	2		
	34. Практическое занятие № 34: Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
Раздел. 7 Общая физическая подготовка		26/12		
Тема 7.1 Развитие физических качеств	Содержание	24	ОК 08 ОК 04	3о
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития быстроты.	2		08.01 3о 08.02
	35. Практическое занятие № 35: Многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: бег за лидером, бег под	2		3о 08.03 3о 08.04

	уклон, бег в гору.			Уо
	Самостоятельная работа: Знать оздоровительные системы физического воспитания.	2		08.01 Уо 08.02
	36. Практическое занятие № 36: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	2		
	37. Практическое занятие № 37: Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	38. Практическое занятие № 38: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		
	39. Практическое занятие № 39: Дыхание при беге. Чередование от длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.	2		
	Самостоятельная работа: Различные подвижные и спортивные игры.	2		
	40. Практическое занятие № 40: Прыжки с определенными заданиями. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		
Всего:		160		

2.2.3. Тематический план и содержание дисциплины по заочной форме обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		36/2		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	18	ОК 08 ОК 04	Зо
	Самостоятельная работа: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив	2		04.01 Зо 04.01
	1. Практическое занятие № 1: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м. Соблюдать технику безопасности.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2		

	Самостоятельная работа: Овладение техникой прыжка в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	10	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		
	Самостоятельная работа: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		
	Самостоятельная работа: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		
	Самостоятельная работа: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	2		
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	6	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	Самостоятельная работа: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2		
	Самостоятельная работа: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2		
Раздел 2. Баскетбол		16/2		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо
	Самостоятельная работа: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		

броска мяча в кольцо с места	Самостоятельная работа: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		08.03 Зо 08.04 Уо
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Содержание	4		08.01 Уо
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		08.02 Уо
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2		08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Содержание	4		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		
	2. Практическое занятие № 2: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
Раздел 3. Волейбол		26/4		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	10	ОК 08 ОК 04	Зо
	Самостоятельная работа: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		08.01 Зо 08.02 Зо
	Самостоятельная работа: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.	2		08.03 Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	2		08.01 Уо 08.02 Уо
	Самостоятельная работа: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		08.03 Уо 04.01 Зо
	Самостоятельная работа: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	2		04.01

	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.			
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	8	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		
	Самостоятельная работа: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра в волейбол	2		
	4. Практическое занятие № 4: Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика.		36/12		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	10	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	5. Практическое занятие № 5: Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика.	2		
	Самостоятельная работа: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2		
	6. Практическое занятие № 6: Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2		
	Самостоятельная работа: Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	2		
	7. Практическое занятие № 7 Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных	2		

	секций, тренажерных залов.			
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	26	ОК 08 ОК 04	Зо
	Самостоятельная работа: Совершенствование перестроений на месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.	2		08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия.	2		
	8. Практическое занятие № 8: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2		
	Самостоятельная работа: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2		08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо
	9. Практическое занятие № 9: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять	2		

	индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.			
	Самостоятельная работа: Совершенствование подготовки к проведению контрольных испытаний. ОФП, Наклон вперед.	2		
	Самостоятельная работа: Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		
	10. Практическое занятие № 10: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		
	Самостоятельная работа: Пресс за 30 секунд. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка		6		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	6		
	Самостоятельная работа: Одновременные: бесшажный, одношажный. Двухшажный, классический, попеременный лыжные ходы.	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	Самостоятельная работа: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2		
Раздел 6. Плавание		16/8		
Тема 6.1. Обучение техники спортивного плавания	Содержание	16		
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для	2	ОК.08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

	освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.			Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	11. Практическое занятие № 11: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2		
	12. Практическое занятие № 12: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2		
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	13. Практическое занятие № 13: Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	Самостоятельная работа: Освоение техники стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.	2		
	14. Практическое занятие № 14:	2		

	Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.			
Раздел. 7 Общая физическая подготовка		26/12		
Тема 7.1 Развитие физических качеств	Содержание	24	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития быстроты.	2		Зо 08.02
	15. Практическое занятие № 15: Многokrатно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: бег за лидером, бег под уклон, бег в гору.	2		Зо 08.03
	Самостоятельная работа: Знать оздоровительные системы физического воспитания.	2		Зо 08.04
	16. Практическое занятие № 16: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		Уо 08.01
	Самостоятельная работа: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	2		Уо 08.02
	17. Практическое занятие № 17: Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2	ОК 08 ОК 04	Уо 04.01
	18. Практическое занятие № 18: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		Зо 08.02
	19. Практическое занятие № 19: Дыхание при беге. Чередование от	2		Зо 08.03
				Уо 04.01

	длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.			
	Самостоятельная работа: Различные подвижные и спортивные игры.	2		
	20. Практическое занятие № 20: Прыжки с определенными заданиями. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		
Всего:		160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности **21.02.19 Землеустройство**.

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам. Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры. Оборудование для плавательного бассейна: плавательные доски, пояса, калабашки. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Печатных изданий нет.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный // ЭБС

"Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785533016438.html>. - Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>. - Режим доступа: по подписке.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.
4. Современные профессиональные базы данных (ИОС ОмГАУ-Moodle).
5. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» <http://znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>
8. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
9. Универсальная База Данных ИВИС <https://eivis.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	обучающийся знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	-Устные опросы на практических занятиях. -Фронтальная беседа. -Самоконтроль. -Наблюдение. -Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. -Тестирование -Итоговый контроль – дифференцированный зачет
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	обучающийся знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
основы здорового образа жизни	обучающийся знает основы здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	
Умения		
организовывать работу коллектива и команды	обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды	-Самоконтроль. -Наблюдение. -Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. -Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. -Оценка качества знаний при сдаче дифференцированного зачета.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	обучающийся умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

Приложение

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Университетский колледж агробизнеса

21.02.19 Землеустройство

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
СГ.03 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины
подразделение

Инженерное отделение

Разработчик:

Преподаватель

В. Ю. Гринвальд

Омск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	5
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ	7
5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины

СГ.03 Физическая культура

2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.

4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **21.02.19 Землеустройство** дисциплины **СГ.03 Физическая культура**.

5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных результатов
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды	Обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды
Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Обучающийся умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Уо 08.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зо 08.02 Основы здорового образа жизни	Обучающийся знает основы здорового образа жизни
Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

Содержание курса	Форма контроля	Знания	Умения
Текущий контроль			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	игровая деятельность	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	игровая деятельность	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			
Гимнастика			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Сдача контрольных нормативов, игровая	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02

	деятельность		
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Уо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Раздел 6. Плавание			
Тема 6.1 Обучение техники спортивного плавания	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Раздел. 7 Общая физическая подготовка			
Тема 7.1 Развитие физических качеств	Игровая деятельность	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Промежуточный контроль			
Зачет/дифференцированный зачет	Сдача контрольных нормативов; тестирование	Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

Контрольные нормативы

Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3x10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Примерная тематика рефератов

0. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза).
1. Техника спортивного плавания (любой стиль на выбор).
2. Аквааэробика.
3. Лечебная физическая культура по заболеванию студента.
4. Пилатес.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Спортивные виды гимнастики.
7. Дыхательная гимнастика при занятиях физической культурой.
8. Медицинские противопоказания при занятиях спортом.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
10. ГТО: вчера, сегодня, завтра.
11. Нормативы ГТО.
12. Влияние физкультурных занятий на организм.

13. Общая физическая подготовка студента (ОФП).
14. Характеристика техники лыжных ходов.
15. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
16. Правила игры в настольный теннис.
17. Правила игры в шашки.
18. Правила игры в шахматы.
19. Дартс.
20. Полиатлон.
21. Стрельба.
22. Правила игры в футбол.
23. Изучение техники игры в волейбол.
24. Тактика игры в волейбол.
25. Техника нападающего удара.
26. Изучение техники игры в баскетбол.
27. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
28. Составить комплекс упражнений со скакалкой.
29. Характеристика подвижных игр и методика их проведения.
30. Единая спортивная классификация.
31. Воспитание физических качеств.
32. Профилактика травматизма средствами физической культуры у студентов.
33. Массовый спорт.
34. Спорт высших достижений.
35. Културизм – что это такое.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

-Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин. С.) – женщины. Бег 1000м (мин, с) – мужчины

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности

- Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться

во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплен линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Примеры тестовых заданий

Компетенции	Оценочные средства
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся, относится: - к самоконтролю; - к педагогическому контролю; - к врачебному контролю; - к врачебно-педагогическому. 2. Что входит в функции врачебного контроля? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - определение состояния здоровья обучающихся; - планирование учебно-тренировочной нагрузки; - определение повседневной подготовленности обучающихся; - наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся ФК. 3. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются: - самоконтролем и врачебным контролем; - самоконтролем и педагогическим контролем; - врачебным и педагогическим контролем; - врачебным. 4. Что является субъективным показателем самоконтроля?

	- вес тела; - частота сердечных сокращений; - самочувствие; - артериальное давление; - физическое состояние. 5. К объективным показателям самоконтроля относятся: - показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время и после нагрузки, артериальное давление); - аппетит; - сон; - настроение. 6. Что такое гипердинамика? - избыточная двигательная активность; - недостаточная двигательная активность; - оптимальная двигательная активность; - низкая двигательная активность. 7. Что по Вашему мнению нужно для формирования навыка? - потребности в занятиях физической культурой; - мотивация для занятий физической культурой; - практическая деятельность; - медицинский допуск к занятиям физической культурой; - разрешение от родителей. 8. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося, состоит из: - мотивационного компонента физической культуры; - практико-деятельностного компонента физической культуры; - социально-ориентированного компонента физической культуры; - здоровье-сберегающего компонента физической культуры. 9. Материальные ценности физической культуры это – - спортивные сооружения, инвентарь; - комплексы физических упражнений; - методы физического воспитания; - спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений. 10. Спортивные сооружения, инвентарь это – - материальные ценности физической культуры; - духовные ценности физической культуры; - средства физического воспитания; - материальные ценности и средства физического воспитания. 11. Что является духовными ценностями физической культуры? - информационные ресурсы, этические ценности; - оборудование, спортивная экипировка;
--	---

	- медицинское обеспечение; - оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение. 12. При выполнении упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» исходное положение должно быть: - в упоре от скамьи; - в упоре от стула; - в упоре лежа от пола; - в упоре сидя. 13. Понятие «Физическая культура» - это - отдельные стороны двигательных способностей человека - восстановление здоровья средствами физической реабилитации; - часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств; - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой - педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; - тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. 15. Основным средством физического воспитания являются: - физические упражнения; - оздоровительные силы природы; - гигиенические факторы; - тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи. 16. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется – - физическим развитием; - специальной физической подготовкой; - физической подготовленностью;
--	--

	- общей физической подготовкой. 17. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое: - уряжается; - учащается; - остается без изменений. 18. Отличительными признаками двигательного умения являются: - нестабильность в выполнении двигательного действия; - постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия; - автоматичность управления двигательными действиями; - неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.). 19. Укажите, что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания: - систематичность; - сила воли и смелость; - сознательность и активность; - доступность и индивидуализация. 20. Последовательность выполнения упражнений при разминке: - туловище-ноги-руки-шея; - шея-руки-туловище-ноги; - ноги-шея-руки-туловище; - руки-туловище-шея-ноги. 21. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики: - 1-2 минуты; - 5-15 минут; - 15-30 минут; - более 30 минут. 22. Что включает в себя заминка? - упражнения на растягивание; - силовые, статические упражнения; - игровые упражнения; - прыжковые упражнения. 23. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе колледжа? - бег на 100 м, бег на 1000–2000 м, силовые упражнения; - бег 700 м, бег 4000–5000 м, упражнения на гибкость; - бег 30 м, бег 1500–2000 м, скоростно-силовые упражнения эстафетный бег, упражнения на координацию.
--	--

	24. Какой физический тест, применяемый колледже, показывает уровень развития выносливости? - бег на 1000 – 2000 м; - прыжки на скакалке; - прыжок в длину с места; - челночный бег. 25. Основные факторы, определяющие конкретное содержание Профессионально-прикладной физической культуры. УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - условия и характер труда; - режим труда и отдыха; - ускоренное профессиональное обучение; - формы (виды) труда специалистов данного профиля; - все ответы верные. 26. Гибкость – это - способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой; - способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей; - способность совершать точные и контролируемые движения за счет синхронной работы разных групп мышц. 27. «Наклон вперед из положения стоя» выполняется: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - стоя на полу; - стоя на гимнастической скамье; - стоя на специальной измерительной тумбе; - лежа на гимнастическом коврике. 28. Перечислите виды спорта с мячом: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - волейбол; - футбол; - баскетбол; - гандбол; - водное поло; - регби; - хоккей с мячом; - поло. 29. Как называются элементы в гимнастике? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - уголок; - берёзка; - ласточка; - мостик; - складка;
--	--

	- кувырок; - шпагат. 30. Какие существуют стили плавания? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - брасс; - кроль на спине; - баттерфляй; - кроль на груди; - комплексное плавание; - брасс на спине; - плавание боком. 31. Какие способы передвижения есть на лыжах? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - полуконьковый ход; - попеременный четырехшажный ход; - попеременный двухшажный ход; - одновременный бесшажный ход; - одновременный одношажный ход; - коньковый ход; - лесенкой. 32. Выберите фазы, относящиеся к технике бега: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - старт; - финиширование; - высокая скорость передвижения; - стартовый разгон; - свобода и естественность в каждом движении; - бег по дистанции. 33. Элементы техники, которые относятся к игре в баскетбол: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - ведение мяча; - приём мяча; - дриблинг; - бросок двумя руками сверху; - подача снизу; - передача мяча одной рукой от плеча. 34. Назовите подвижные игры с мячом: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - «Вышибалы» - «Лови-бросай» - «Летучий мяч» - «Мяч капитану»
--	--

	- «Картошка» - «Пионербол» - «Свободный мяч» - «Ручной мяч» 0. К скоростно-силовым упражнениям относятся: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - сгибание рук в упоре лежа; - подтягивания на высокой перекладине; - прыжки в длину; - вис на перекладине. 0. Какие упражнения развивают силу? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - бег с соревновательной скоростью; - подтягивания; - марафонский бег; - прыжки со скакалкой; - метание медболов. 0. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза; - к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе; - к соревнованиям по легкой атлетике; - к соревнованиям по спортивным играм. 38. К объективным показателям самоконтроля относится: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - самочувствие; - настроение; - наблюдения за массой тела; - измерение пульса и АД. 39. Основные факторы, определяющие содержание ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка): УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - состояние здоровья; - уровень физической подготовленности; - условия и характер труда; - уровень профессиональной подготовки. 40. К специфическим функциям физической культуры относятся: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - эмоционально-зрелищная; - соревновательная; - оздоровительная; - досуга.
--	--

	41. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи: - воспитательные; - образовательные; - оздоровительные; - все перечисленные задачи. 42. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - упражнения на внимание; - простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; - ходьба на свежем воздухе; - упражнения на развитие силы мышц спины. 43. Для получения зачета по физической культуре необходимо: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - получить спортивную квалификацию по избранному виду спорта; - сдать контрольные нормативы; - участвовать в физкультурно-массовых мероприятиях учебного заведения; - отработать пропущенные занятия без уважительной причины. 44. Снаряды, используемые в спортивной гимнастике: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - брусья; - гимнастический мостик; - бревно; - кольца; - конь; - гимнастический мат; - перекладина; - батут. 45. Определите последовательность частей урока по физической культуре в СПО: УСТАНОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1.Подготовительная часть. 2.Основная часть. 3.Заключительная часть. 4.Подведение итогов урока. 46. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости: УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
--	--

	1-внутренние 2-ведомственные 3-районные 4-городские 5-краевые 6-региональные 7-российские 8-международные 47. Укажите фазы бега на короткие дистанции, в их последовательности: УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1.старт 2.стартовый разгон 3.бег по дистанции 4.финишное ускорение 5.финиш 48.Последовательность описания выполнения физического упражнения по следующей схеме: УСТАНОВИТЕ ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТОВ 1. Описание исходного положения (И.П). 2. Описание выполнения двигательного действия. 3. Исходное положение. 49. Назовите части урока в порядке соответствия: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - разминка; - заминка; - основная; - подготовительная; - заключительная; - вводная. 50. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя: перечислите виды обуви ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ 51. Спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО 52. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО
--	--

	53. Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО 54. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее количество раз, чем команда соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО 55. Королева спорта, которая включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Назовите этот олимпийский вид спорта. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ СЛОВСОЧЕТАНИЯ 56. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию, после касания блока защиты. Каким будет решение судьи? ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ СЛОВСОЧЕТАНИЯ 57. Соревнования по легкой атлетике. Сектор для прыжков в длину. Из трех попыток, спортсмен один раз наступил на планку отталкивания. Сколько результатов засчитают спортсмену? ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА 58. Спортивная игра волейбол. Игрок – либеро выполняет атакующий удар из шестой зоны. Очко будет засчитано, если мяч _____ ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ СЛОВСОЧЕТАНИЯ 59. Игра баскетбол. После скольких штрафных индивидуальных фалов, мяч пробивается в корзину? ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА 60. Игра волейбол. Игрок какой зоны выполняет подачу мяча? ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	0. К средствам физической культуры относятся: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - физические упражнения; - круговая физическая тренировка; - бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка; - солнечные лучи, воздух, вода. 2. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта? - гибкость; - быстрота;

	- ловкость (координация); - сила; - выносливость; - все ответы верные. 3. Антропометрия – это - определение физической подготовленности; - описание внешних признаков физического развития; - измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. 4. Критерием эффективности ЗОЖ является: - одобрение окружающих; - увеличение «количества здоровья»; - выполнение норм, правил и требований личной и – общественной гигиены. 5. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда: - предупреждения утомления и восстановления работоспособности; - развития ловкости и гибкости; - повышения уровня физической подготовленности. 6. Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается: - при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю; - при прохождении 1–2 км в среднем и быстром темпе не менее 1-2 раз в неделю; - при прохождении 10-15 км в быстром темпе каждый день; - при прохождении 1-2 км в темпе ниже среднего 2-3 раза в неделю. 7. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - гибкость; - быстрота; - ловкость; - координация; - сила; - выносливость; - скорость. 8. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной части урока: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - бег с захлестом голени; - семенящий бег; - бег с высоким подниманием бедра;
--	--

	- бег спиной вперёд; - бег боком приставными шагами; - бег на прямых ногах; - многоскоки; - выпрыгивание с ноги на ногу. 9. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1-ознакомление 2-разучивание 3-закрепление 4-совершенствование 10. Расположите в хронологическом порядке появления разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего: УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 5. Перешагивание. 4. Волна. 3. Перекат. 2. Перекидной. 1. Фосбери-флоп. 11. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО 12. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин) ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ: - неверно; - верно. 13. «Наклон вперед» показывает уровень развития качества. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО В ИМЕНИТЕЛЬНОМ ПАДЕЖЕ 14. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя: перечислите виды одежды. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ 15. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - состояние здоровья; - уровень физической подготовки;
--	---

	- наследственность; - будущая специальность. 16. Перечислите зимние олимпийские виды спорта: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - биатлон; - бобслей; - керлинг; - лыжный спорт; - коньковый спорт; - хоккей с шайбой; - сноубординг. 17. С помощью каких средств физической культуры у спортсменов развивается общая выносливость? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - бег на длинные дистанции; - плавание; - отжимание; - бег на лыжах; - прыжки со скакалкой на время; - приседания со штангой; - бег на время на длинную дистанцию. 18. Расставьте в порядке соответствия правильное проведение разминки (упражнений): УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - ноги; - голова; - туловище; - плечи; - руки; - прыжки. 19. С помощью волейбола развиваются такие физические качества как: УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - взрывная сила; - выносливость; - гибкость; - прыжковая ловкость; - прыгучесть; - координация. 20. Какие факторы приводят к избыточной массе тела? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - нарушение питания и двигательного режима; - повышенная физическая активность; - нарушение режима труда и отдыха; - пониженная физическая активность.
--	---

V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
девушки						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16.0	17.0	17,9	18,7
2	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
Юноши						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3	Бег 1000 м (мин. Сек)	3,20	3,30	3,50	4,05	4,15
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на	50	40	30	20	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес		12	9	7	5
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	7	6	5	4

Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	тестирование (процент правильных ответов)
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворительно	0-49%

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
СГ.03 Физическая культура
21.02.19 Землеустройство

1) Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии протокол № 7 от 17.05.2023 г.
Председатель ПЦМК <u></u> Е.И. Терещенко
б) На заседании методического совета протокол № 5 от 25.05.2023 г.
Председатель методического совета <u></u> М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом
а) Директор ООО «Земельный вопрос» В.А. Васильев

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
СГ.03 Физическая культура
в составе ООП 21.02.19 Землеустройство

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ООП или председатель ПЦМК/ МК