

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комарова Светлана Юриевна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 30.07.2026 10:18:36  
Уникальный программный ключ:  
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА»**  
**(ФГБОУ ВО Омский ГАУ)**  
**Университетский колледж агробизнеса**

**ООД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением**

**г. Омск**

Рецензент: С.В. Афанасьева преподаватель первой квалификационной категории УКАБ ФГБОУ ВО Омский ГАУ.

**Физическая культура:** методические рекомендации для обучающихся/ Сост. В.Ю. Гринвальд УКАБ ФГБОУ ВО Омский ГАУ. – г. Омск, – 17с.

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности:09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением предназначены оказывать помощь в изучении обучающимся теоретических и практических основ физической культуры.

Методические рекомендации содержат зачетные нормативы физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений, выполнение тестов для обучающихся основного и специального отделений, контрольные вопросы.

Пособие является важной составной частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по подготовке квалифицированных специалистов агропромышленного комплекса.

УКАБ ФГБОУ ВО Омский ГАУ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>                                                                                                 | <b>4</b>  |
| <b>1.МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА</b>                                                      | <b>5</b>  |
| <b>2.ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ППССЗ</b> | <b>5</b>  |
| <b>3.СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                          | <b>6</b>  |
| <b>4.ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ</b>                           | <b>6</b>  |
| Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)                                           | 7         |
| <b>5.ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>                                                         | <b>8</b>  |
| <b>6.КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                             | <b>9</b>  |
| <b>7.ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ</b>   | <b>10</b> |
| <b>8.КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ (ЗАЧЕТУ)</b>                                                  | <b>12</b> |
| <b>9.Информационное обеспечение обучения</b>                                                                    | <b>14</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

1. Методические рекомендации являются основным организационно-методическим документом в составе учебно-методического комплекса по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в составе ППСЗ по подготовке специалистов. Методические рекомендации разработаны для студентов колледжа и предназначены стать для них путеводителем, маршрутной картой и методической основой при изучении данной дисциплины.
2. Автором-составителем настоящих методических рекомендаций является преподаватель физической культуры и спорта Гринвальд В.Ю., обеспечивающей изучение студентами дисциплины «Физическая культура». При этом использован опыт разработки подобных изданий в университете, учтены рекомендации отдела качества ВПО университета.
3. Методические аспекты настоящего издания развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМКД по данной дисциплине. По мере совершенствования методики преподавания и методического обеспечения процессов изучения студентами дисциплины «Физическая культура» колледжа, совокупность изданной для студентов учебно-методической литературы и других методических разработок по ней будет расширяться.
4. Доступ студентов к электронной версии методических рекомендаций по изучению дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА обеспечен в компьютерном классе. При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний до их переиздания в установленном порядке.
5. В рамках системы управления качеством образования УКАБ ФГБОУ ВО Омский ГАУ, настоящее издание выполняет функцию руководства по качеству дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ориентированное на изучение ее обучающимися.

Уважаемые обучающиеся!

Приступая с первого семестра к изучению не новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании; объем, структуру и особенности предстоящей учебной работы в рамках дисциплины, по которой в конце каждого семестра Вы получите зачет. Изучать данную дисциплину Вы будете на протяжении всего периода обучения.

Ознакомившись с организационными требованиями по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности по дисциплине, уберечь себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя это издание как путеводитель, Вы без дополнительных осложнений подойдете к семестровой аттестации по этой дисциплине в виде зачета. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны это методические указания.

## 1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА введена и отнесена к циклу ОУП по решению колледжа с учетом избранного им профиля подготовки. Ее содержание и трудоемкость определены выпускающим отделением.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» в целом направлен на подготовку специалиста к производственным видам деятельности; к решению им профессиональных задач, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), а также руководством колледжа, в рамках которой, преподаётся данная дисциплина.

Цель дисциплины: физическое воспитание студентов является формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- сформировать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системам;
- обеспечить у обучающихся уровень функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;
- развивая у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность, устойчивость на рынке труда;
- сформировать у обучающихся устойчивое положительное мотивационно - ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающихся готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

## 2. ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ППСЗ

| Учебные дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной учебной дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Код и наименование учебных дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой | Код и наименование учебных дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование                                                                       | Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)                                                                                                                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                            |
| Физическая культура                                                                      | -физическая культура в рамках школьной программы, занятия избранным видом спорта, самостоятельные занятия по ф, к.;<br>-физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;<br>-социально-биологические основы физической культуры;<br>-основы здорового образа |                                                                                                           |                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                     |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | жизни;<br>-оздоровительные системы<br>спорта (теория, методика и<br>практика);<br>-профессионально-прикладная<br>физическая подготовка<br>студента. |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 3. СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДИСЦИПЛИНЫ

- В условиях созданной колледжем социокультурной среды для изучения дисциплины:
- формируются мировоззрение и ценностные ориентации студентов;
  - интеллектуальные умения, научное мышление;
  - способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя со студентами, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у студентов способности принимать решение и навыков самоконтроля.

### 4. ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

#### **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.

### **Бег 500, 1000м (мин)**

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

### **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

### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена 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.

### **Прыжки на скакалке**

Прыжки выполняются со скакалкой прыжками на двух ногах на время. Прыжки выполняются с низкими подскоками на скорость. Если испытуемый запнулся время не останавливается и подсчет количества прыжков продолжается.

### **Челночный бег**

Челночный бег выполняется на площадке размером 3м \* 10м, ограниченной линиями. По команде преподавателя: “Марш!” включается секундомер, испытуемый начинает бег на максимальной скорости до противоположной линии площадки и касается ее рукой, толчковой ногой выполняется стопорящий шаг и одновременный поворот корпуса. Так он должен пробежать 3 отрезка по 10м. Задание выполняется на время. Ошибки во время выполнения задания: испытуемый не добегают до линии и не касается ее рукой.

## **5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Самостоятельное изучение тем**

Темы, вынесенные на самостоятельное изучение, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре. Преподаватель после предоставления медицинской справки выдает студентам все темы для самостоятельного изучения, определяет сроки предоставления отчетных материалов преподавателю. Форма отчетности по самостоятельно изученным темам – реферат.

Преподавателю необходимо объяснить студентам общий алгоритм самостоятельного изучения тем:

#### **Требования к оформлению реферата**

По оформлению реферата предъявляются следующие требования:

1. Текст представляется в компьютерном исполнении (в виде исключения допускается рукописный вариант), без стилистических и грамматических ошибок.
2. Текст должен иметь книжную ориентацию, набираться через 1,5–2 интервала на листах формата А 4 (210 x 297 мм). Для набора текста в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер шрифта – 14 пт.
3. Поля страницы: левое – 3 см., правое – 1,5 см., нижнее – 2 см., верхнее – 2. Абзац (красная строка) должен равняться четырем знакам (1,25 см).
4. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.
5. Каждая структурная часть реферата (введение, разделы основной части, заключение и т. д.) начинается с новой страницы.
6. Заголовки разделов, введение, заключение, библиографический список набираются прописным полужирным шрифтом.
7. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.
8. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.
9. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.
10. Формулы внутри реферата должны иметь сквозную нумерацию и все пояснения используемых в них символов.
11. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь нумерацию.
12. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где вначале указывается порядковый номер по библиографическому списку, а через запятую номер страницы.
13. Все страницы реферата, кроме титульного листа, нумеруются арабскими цифрами. Номер проставляется сверху в центре страницы.
14. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.
15. Объем реферата в среднем - 15-20 страниц (или 25-40 тыс. печатных знаков) формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.
16. В списке использованной литературе в реферате должно быть не менее пяти источников.

#### **Критерии оценки качества реферата преподавателем**

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

- личные заслуги автора реферата (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- культура оформления материалов работы (соответствие реферата всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем. Внимание. Не допускается сдача скачанных из сети Internet рефератов, поскольку, во-первых, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, во-вторых, это приводит к формализации получения знаний, в-третьих, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче рефератов вплоть до отчисления студентов от обучения. В подобном случае реферат не принимается к защите и вместо него выдается новая тема.

#### **Критерии оценки тем, выносимых на самостоятельное изучение:**

- «зачтено» выставляется студенту, если он ясно, четко, логично и грамотно излагает тему: дает определение основным понятиям с позиции разных авторов, приводит практические примеры по изучаемой теме, четко излагает выводы, соблюдает заданную форму изложения – доклад и презентация;
- «не зачтено» выставляется студенту, если он не соблюдает требуемую форму изложения, не выделяет основные понятия и не представляет практические примеры.

### **6. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Входной контроль проводится с целью выявления реальной готовности студентов к освоению данной дисциплины за счет знаний, умений и компетенций, сформированных на предшествующих дисциплинах. Входной контроль проводится в виде выполнения контрольных нормативов.

*Критерии оценки входного контроля:*

*Оценивается выполнение контрольных нормативов по 5-ти бальной шкале.*

Форма промежуточной аттестации студентов – зачет. Участие студента в процедуре получения зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

*Основные условия получения студентом зачета:*

**Плановая процедура итогового контроля:** Определяющий, дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Зачет на основании контрольных нормативов. К зачету допускаются студенты, выполнившие все виды работы, предусмотренные рабочей программой, учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий

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

- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;

- для обучающихся, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для обучающихся основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для обучающихся спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

## 8 ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

| №<br>п/п | Нормативы                                                                                                  | Баллы |      |      |      |      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                                                                            | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| ЖЕНЩИНЫ  |                                                                                                            |       |      |      |      |      |
| 1        | Бег 100 м (сек)                                                                                            | 15,9  | 16.0 | 17.0 | 17,9 | 18,7 |
| 2        | Бег 500 м (мин. сек)                                                                                       | 2,30  | 2,50 | 3,00 | 3,10 | 3,20 |
| 3        | Прыжки в длину с места (см)                                                                                | 190   | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 4        | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 25    | 20   | 18   | 16   | 10   |
| 5        | Челночный бег 3*10 м (с)                                                                                   | 8,4   | 8,7  | 9,0  | 9,3  | 9,6  |
| 6        | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)                                                     | 20    | 16   | 10   | 6    | 4    |
| 7        | Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)                                                    | 12    | 10   | 8    | 6    | 4    |
| 8        | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)                            | 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    |
| МУЖЧИНЫ  |                                                                                                            |       |      |      |      |      |
| 1        | Бег 100 м (сек)                                                                                            | 13.2  | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2        | Бег 1000 м (мин. сек)                                                                                      | 3,20  | 3,30 | 3,50 | 4,05 | 4,15 |
| 3        | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                                   | 7,2   | 7,5  | 7,8  | 8,1  | 8,4  |
| 4        | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                                       | 16    | 11   | 8    | 6    | 5    |
| 5        | Прыжки в длину с места (см)                                                                                | 250   | 240  | 230  | 220  | 215  |
| 6        | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)                                                  | 10    | 7    | 5    | 3    | 2    |
| 7        | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                                   | 14    | 11   | 9    | 7    | 5    |

|    |                                                                                                            |     |     |     |     |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|----|
| 9  | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 30  | 25  | 20  | 18  | 15 |
| 10 | Прыжки через скакалку (за 1 мин)                                                                           | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |

**Обязательные тесты определения физической подготовленности.**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность; Бег -100 м (сек).
- Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа. ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз). Подтягивание на перекладине (кол-во раз).
- Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин.,с.) - женщины. Бег 1000м (мин.,с.) - мужчины.

**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, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для студентов спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

## 8 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ (ЗАЧЕТУ)

1. Тема: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ»
  1. Дайте определение понятия «физическая культура»
  2. Назовите основные задачи физической культуры
  3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»
  4. Дайте определение понятия «физическое развитие»
  5. Дайте определение понятия «физические упражнения»
  6. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»
  7. Дайте определение понятия «физическое совершенство»
  8. Дайте определение понятия «физическая подготовка»
2. Тема: «СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
  1. Дайте определение понятия «организм человека»
  2. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»
  3. Дайте краткую характеристику в деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе
  4. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
  5. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
  6. Дайте определение понятия «работоспособность»
  7. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека
  8. Дайте определения понятий «усталость», «утомление»
  9. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»
  10. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении
  11. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
  12. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность
3. Тема: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
  1. Дайте определение понятия «здоровье»
  2. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни) в процентном соотношении
  3. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни»
  4. Дайте определение понятия «физическое здоровье»
  5. Дайте определение понятия «психическое здоровье»
  6. Дайте определение понятия «социальное здоровье»
  7. Назовите основные компоненты здорового образа жизни
  8. Какой недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста в оздоровительных целях?
  9. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
  10. Каковы основные причины возникновения пристрастия к вредным привычкам?
  11. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
  12. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
4. Тема: «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»
  1. Дайте определение понятия «физические качества»
  2. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
  3. Назовите формы занятий физическими упражнениями
  4. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости

5. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
6. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
7. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана, развития физических качеств на основе программно-целевого подхода

5.Тема: «МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ»

1. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
2. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
3. Назовите ряд физических упражнений и последовательность их выполнения в утренней гимнастике.
4. Занятия, какими видами спорта предпочтительнее для женщин?
5. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обуславливаются содержание, и методика занятий физической культурой?
6. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
7. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
8. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
9. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
10. Какие средства восстановления работоспособности используются при самостоятельных занятиях физической культурой?
11. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
12. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
13. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
14. Какие тесты применяются для самоконтроля уровня развития физических качеств?
15. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно - сосудистой системы?
16. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руффье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
17. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
18. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
19. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

6. Тема: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ППФП»

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
3. С учетом, каких основных требований профессиональной деятельности организуется и проводится профессионально-прикладная физическая подготовка?
4. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки
5. Сформулируйте цель профессионально-прикладной физической подготовки
6. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
7. К какому этапу обучения в вузе должны быть сформированы первоначальные профессионально-прикладные навыки и соответствующие физические качества?

8. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
9. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
10. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности.
11. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных специальностей?
12. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

## 9. Информационное обеспечение обучения

| Автор, наименование, выходные данные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Доступ                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                       |
| 3.2.1. Основные печатные издания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |
| Печатных изданий нет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                         |
| 3.2.2. Основные электронные издания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
| 1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2025. – 289 с. – (Учебник СПО). – ISBN 978-5-09-124949-1. – Текст : электронный. – URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2202346">https://znanium.ru/catalog/product/2202346</a> . – Режим доступа: по подписке. | <a href="https://znanium.ru/catalog/product/">https://znanium.ru/catalog/product/</a>   |
| 3.2.2. Дополнительные источники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |
| 1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Москва : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 1996 - . – Выходит раз в два месяца. – ISSN 1817-4779. – Текст: электронный. – URL: <a href="https://eivis.ru/browse/publication/72009">https://eivis.ru/browse/publication/72009</a>                                                                                                                     | <a href="https://eivis.ru/browse/publication/">https://eivis.ru/browse/publication/</a> |
| 2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. – 3-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 112 с. – ISBN 978-5-09-114832-9. – Текст : электронный. – URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2157451">https://znanium.ru/catalog/product/2157451</a> . – Режим доступа: по подписке.                                                                                | <a href="https://znanium.ru/catalog/product/">https://znanium.ru/catalog/product/</a>   |
| 3. 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 : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html</a> . – Режим доступа : по подписке.                                                                 | <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/">https://www.studentlibrary.ru/book/</a>   |
| 4. Современные профессиональные базы данных (ИОС ОмГАУ-Moodle).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>                               |
| 5. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                                   |
| 6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                         |
| 7. Электронно-библиотечная система «Znanium.com».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>                                       |
| 8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                         |
| 9. Универсальная База Данных ИВИС: <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                         |