Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 26.11.2026 13:45:58
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)
Колледж

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельнос
_____ Кудрявцев М.Г.
«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **31.02.01 Лечебное дело**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очно- заочная**

Балашиха, 2026 г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура – МО: РГУНХ им. Вернадского, 2026.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 года № 526, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05 августа 2022 года, регистрационный № 69542 и учебного плана.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**12**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**14**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**150**
в т.ч. в форме практической подготовки	**10**
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	10
Самостоятельная работа*	140
Промежуточная аттестация (5 семестр-зачет с оценкой ; 1,2,3,4,5 семестры –зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.1. **Здоровый образ жизни**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие **Здоровый образ жизни**		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	

Раздел 2. Легкая атлетика		**10**	
Тема 2.1. **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.2. **Совершенствование техники длительного бега**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.3. **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега**	**Содержание учебного материала:**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.4. **Эстафетный бег 4х100. Челночный бег**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.5. **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 3. Волейбол		**22**	
Тема 3.1.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.2. **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема3.3. **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.4. **Верхняя прямая подача. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема3.5. **Тактика игры в защите и нападении**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.6. **Основы методики судейства**	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.7. **Контроль выполнения тестов по волейболу**	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола		

	Практическое занятие № 14. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 4. Баскетбол		**42**	
Тема 4.1. **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема4.2. **Передачи мяча. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.3. **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.4. **Техника штрафных бросков. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.5. **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам**	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.6.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08

Практика судейства в баскетболе	**В том числе практических занятий**	**6**	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 5. Гимнастика		**16**	
Тема 5.1. **Строевые приемы**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.2. **Техника акробатических упражнений**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3. **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4. **Упражнения на бревне (девушки). ППФП**	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.5.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**26**	ОК 08
Тема.6.1. **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.2. **Подачи**	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.3. **Нападающий удар**	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.4. **Судейство соревнований по бадминтону**	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	

	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**22**	
Тема.7.1. **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**	**Содержание учебного материала**	**22**	ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий	**22**	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	12	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	10	
	Самостоятельная работа обучающихся* Участие в студенческих и городских соревнованиях, занятия в секции	**4**	
Промежуточная аттестация (7 семестр –зачет с оценкой 2,3,4,5,6, семестры –зачет)		**-**	
Всего		**150**	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Спортивный зал, оснащенный:

– оборудованием: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, конусы, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, маты, коврики, шведские стенки, гимнастическая перекладина, гимнастические палки, скакалки, рулетка, секундомер, свисток, спортивная площадка (для занятий на улице), стартовые колодки, стартовые флажки и т.д.

– техническими средствами обучения: мультимедийная установка, компьютер с лицензионным программным обеспечением.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1.1. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с.

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.2.1. 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 (дата обращения: 07.05.2025). - Режим доступа: по подписке.

3.2.2.2. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва: КноРус, 2025. - 379 с. - ISBN 978-5-406-13641-6. - URL: https://book.ru/book/955430 (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.2.3. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. - ISBN 978-5-406-12453-6. - URL: https://book.ru/book/951558 (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.2.4. Андрющенко, О. Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О. Н. Андрющенко, А. В. Швецов, Ю. О. Аверясова, Р. В. Линник. - Москва: КноРус, 2025. - 143 с. - ISBN 978-5-406-13724-6. -- URL: https://book.ru/book/955832 (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.2.5. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. - ISBN 978-5-406-12454-3. - URL: https://book.ru/book/951559 (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

3.2.3.1. Российская физкультурная энциклопедия – [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/.
3.2.3.2. Теория и практика физической культуры. – [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru/journals/.

3.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3.2.4.1. Академия [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: https://academia-library.ru/.
3.2.4.2. Консультант плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система - URL: http://www.consultant.ru/.
3.2.4.3. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: https://www.studentlibrary.ru/.
3.2.4.4. Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: https://e.lanbook.com/.
3.2.4.5. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: https://www.book.ru/index/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – правил техники безопасности при занятиях различными видами физической активности; – основных принципов организации и методики занятий физической культурой; – технических элементов базовых видов спорта; – тактических основ игровых видов спорта; – правил соревнований по базовым игровым видам спорта; – методов самоконтроля при выполнении физических нагрузок; – основных методик развития физических качеств; – системы контрольных нормативов и требований к уровню подготовленности.	**Текущий контроль:** **5 (отлично),** в зависимости от следующих конкретных условий: – имеет с собой спортивную форму и спортивную обувь **(приложение № 1)** в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках – соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений – обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом занимается на занятии в меру своих физических возможностей – успешно выполняет все задания и требования на занятиях по физической культуре – выполняет все теоретические или иные задания преподавателя **4 (хорошо),** в зависимости от следующих конкретных условий: – имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках	Текущий контроль: – устный опрос (индивидуальный, фронтальный) – тестирование **(приложение №2)** Промежуточная аттестация: – дифференцированный зачет
Умения: – выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений; – демонстрировать технику основных элементов легкой атлетики; – применять технические приемы владения мячом в баскетболе и волейболе; – применять тактические схемы в игровых видах спорта; – выполнять контрольные нормативы по базовым видам спорта; – использовать средства физической культуры для развития основных физических качеств;		

– организовывать свою деятельность в процессе физического воспитания с соблюдением техники безопасности.	– обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом занимается на занятии в меру своих физических возможностей – успешно выполняет большую часть всех физических упражнений и требований на занятиях по физической культуре – выполняет все теоретические или иные задания преподавателя **3 (удовлетворительно),** в зависимости от следующих конкретных условий: – имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия – выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках – соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий – частично выполняет физические упражнения и требования на занятиях по физической культуре **2 (неудовлетворительно),** в зависимости от следующих конкретных условий: – не имеет с собой спортивную форму – не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры **Промежуточная аттестация:** Обязательными условиями промежуточной аттестации являются: – регулярность посещения учебных занятий (не менее	

	90%), не учитывая пропуски занятий по уважительной причине (медицинская справка) – выполнение контрольных тестов (нормативов) текущего контроля – сдача дифференцированного зачет, зачет проводятся согласно расписанию на последнем занятии.	

Приложение № 1

Требование к одежде и обуви для занятий физической культурой

Обучающийся должен иметь сменную спортивную одежду:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть легкой и удобной.

На занятиях физкультуры обычно требуется **два вида форм**:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках).

Длинная форма – это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, ветровка, куртка, шапка, перчатки.

- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, футболка и короткие лосины, шорты.

Джинсовые брюки и прочая спецодежда не является спортивной формой.

Обучающийся должен иметь сменную спортивную обувь:

- подошва кроссовок должна быть не высокой и упругой;
- чтобы подошва не скользила, обувь должна иметь рельефный рисунок протектора;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий физкультурой необходимо иметь **два варианта обуви в зависимости от места проведения занятия**:

- для улицы;
- для спортзала.

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (нормативы)
Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 11 классов

Виды упражнений	***Пол***	***II курс***		
		«3»	**«4»**	**«5»**
1. Легкая атлетика.				
Бег 60 м (сек.)	Дев.	12,0	11,0	10,5
	Юн.	10,0	9,4	8,8
Бег 100 м (сек.)	Дев.	19,2	18,2	17,4
	Юн.	16,0	15,0	14,2
2. Общая физическая подготовка.				
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Дев.	25	30	35
	Юн.	30	35	40
Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	145	165	175
	Юн.	200	215	225
Челночный бег (3*10м., сек)	Дев.	10,5	9,5	8,5
	Юн.	9,5	8,5	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи – дев (кол-во раз) Подтягивания из виса юноши (кол-во раз)	Дев.	6	8	10
	Юн.	6	8	11
Прыжки через скакалку (к-во раз / 30 сек)	Дев.	40	60	80
	Юн.	40	60	80
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ноги (стопы) параллельно на ширине 5-10 см (см.)	Дев.	+8	+11	+16
	Юн.	+6	+8	+13
3. Контрольные тесты по волейболу.				
Передача мяча двумя руками сверх у стены (кол-во раз.)	Дев.	6	10	15
	Юн.	6	10	15
Передача мяча двумя руками снизу у стены (кол-во раз.)	Дев.	6	10	15
	Юн.	6	10	15
Прием и передача волейбольного мяча в парах на расстоянии 3 метра (кол-во касаний мяча каждого студента)	Дев.	7 (14)	10 (20)	15 (30)
	Юн.	7 (14)	10 (20)	15 (30)
Волейбольная подача любым, разрешенным волейбольными правилами способом (к-во раз из 10 попыток)	Дев.	3	4	5
	Юн.	3	4	5
4. Контрольные тесты по баскетболу.				
Передача баскетбольного мяча в парах от груди (расстояние между партнерами 5 метров) (кол-во раз / 30 сек)	Дев.	20	24	28
	Юн.	24	28	32
Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Дев.	1	3	5
	Юн.	1	3	5
Ведение мяча вокруг стоек (дистанция 30 метров, 10 стоек, сек.)	Дев.	32	28	24
	Юн.	28	24	20

Приложение 2.12

к ООП по специальности
31.02.01 Лечебное дело

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)
Колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело
Квалификация: фельдшер
Форма обучения: очно - заочная

г.Балашиха, 2025 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.– МО: РГУНХ им. Вернадского, 2025.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ учебной дисциплины разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452).

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Министерства сельского хозяйства Российской Федерации «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского»(Университет Вернадского)

1.Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины – СГ.04 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета*

КОС разработаны на основании положений:

Рабочей программы учебной дисциплины – СГ.04.Физическая культура.

Учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело.

Результаты освоения дисциплины, проверке

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

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» .по специальности СПО **31.02.01 Лечебное дело.**

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико- практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

1. исходный уровень развития физических качеств студента;
2. реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за

определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности. Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Структура контрольного задания для промежуточной аттестации в форме промежуточной аттестации. (Зачет)

Для проведения зачёта предусмотрено выполнения, демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, выполнение контрольных нормативов по разделам программы.

Предусмотрено выполнение контрольных нормативов по видам спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, н/теннис,),плавания, ППФП, гимнастики. **Контрольное упражнение (тест) показателей физической подготовленности** Упражнения, характеризующие уровень гибкости, выносливости, Скоростно-силовые, координационный тест

Тест на силовую подготовленность:

а) Силовые способности мышц ног

б) Силовые способности мышц спины

в) Силовые способности мышц брюшного пресса г) Силовые способности мышц плечевого пояса

Результаты выполнения контрольных нормативов оцениваются следующим образом:

Оценка «5»	**Оценка «4»**	**Оценка «3»**	**Оценка «2»**
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Для проведения промежуточной аттестации (дифференцированного зачета) необходимыми являются следующие документы:

- Задания (билеты) для дифференцированного зачета;
- ведомость для дифференцированного зачета;
- зачётные книжки студентов.

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля
(Гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика)

Составление зачётной композиции из элементов акробатики Гимнастические упражнения прикладного характера прыжки со скакалкой. Развитие гибкости (индивидуальные комплексы из положения сидя).

Поднимание туловища (количество раз за 30сек)

1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля

1. Силовой комплекс– приседания, отжимания, пресс, упор присев, упор лежа, прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку.
2. Бег на 100м (сек)
3. Чередование бега с ходьбой до 3км.
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за г (м.)
5. Прыжок в длину с места.
6. Координационный тест – челночный бег 3х10 м(сек.)

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля (ППФП - профессионально-прикладная физическая подготовка).

Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

1. Комплексы упражнений по ППФП
2. Составление и проведение комплекса утренней гимнастики.

3 Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.

Контрольное упражнение (тест)

-**Прыжок в длину с места** выполняется на ровной площадке, размеченной линиями отталкивания и приземления. Из и. п. на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполняют три попытки, зачет – по лучшей из них.

- **Бег в течение 6 мин.** ***Выносливость*** определяется по количеству метров, которые вы пробежали за это время.

-Наклон вперед. ***Это упражнение характеризует уровень гибкости***. Простейшее упражнение – наклониться вперед с прямыми ногами и коснуться пола руками. Точнее можно измерить гибкость так: стоя на краю скамейки и выполняя наклон вперед, замерить, насколько ниже плоскости, на которой вы стоите, опускаются пальцы вытянутых рук.

-Подтягивание юноши выполняют из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами. При каждом подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Условия подтягивания для девушек облегчаются: упражнение они выполняют лежа на спине хватом низкой перекладины руками тоже сверху.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся осенний семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 18	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 18	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 18	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 18 16 18	11 и выше 12 -	8-9 9-10 -	4 и ниже 4 -	- 18 и выше 18	- 13-15 13-15	- 6 и ниже 6

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.
«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.
«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.
«**2**» - допущены грубые ошибки

Контрольное упражнение (тест)
Контроль показателей физической подготовленности:
1.Бег на 100 м. Характеризует скоростные возможности. Бег проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта.
Бег 3000 м (юноши) тест на общую выносливость
Бег 2000м (девушки) тест на общую выносливость
Метание набивного мяча 2 кг из-за головы – юноши Силовой тест 5**Метание набивного мяча 1 кг** из-за головы - девушки. Силовой тест

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы
весенний семестр

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с) – юноши (м)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 2000 м (мин, с)- (девушки)	11,00	13,00	б/вр
3.Бег на 100 м.–(юноши)	13,2	13,8	14,0
4.Бег на 100 м.-(девушки)	15,7	16,0	17,0
5 Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки)	10,5	6,5	5,0
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) (юноши)	9,5	7,5	6,5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Плавание 50 м (мин, с) – юноши (м)	45,00	52,00	б/вр
2 Плавание 50 м (мин, с) - (девушки)	1,00	1,20	б/вр
3. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
(количество раз) **юноши**			
4.Прыжки со скакалкой (1') количество раз **девушки**	140	130	110

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, н/теннис,)

Гимнастический комплекс упражнений: **(ППФП)**

- утренней гимнастики;
- производственной гимнастики;
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.

«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки

Зачетные упражнения аттестации студентов
осенний семестр

Контроль показателей физической подготовленности:

1 . Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)

2. **Тест на силовую подготовленность:**

а)*Силовые способности мышц ног*

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

б)*Силовые способности мышц спины*

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, на животе ноги закреплены, руки в стороны (кол-во раз)

в)*Силовые способности мышц брюшного пресса*

Поднимание плечевого пояса из упора лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во)

г) Силовые способности мышц плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол-во раз) девушки Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (кол-во раз) юноши

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной, подготовительной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1 Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)-юн	7,3	8,0	8,3
2. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с) -дев	8,4	9,3	9,7
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) ***- девушки***	8	6	4
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге***) -юноши***	10	8	5
5.***Силовые способности мышц спины - юноши*** Поднимание и опускание туловища из положения лежа, на животе ноги закреплены, руки в стороны (кол-во раз) ***Силовые способности мышц спины - девушки*** Поднимание и опускание туловища из положения лежа, на животе ноги закреплены, руки в стороны (кол-во раз)	50 и выше 52 и выше	49-45 45-51	44-38 44-39
6. ***Силовые способности мышц брюшного пресса*** Поднимание плечевого пояса из упора лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во) **- юноши** ***Силовые способности мышц брюшного пресса*** Поднимание плечевого пояса из упора лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во) **- девушки**	61 и выше 57 и выше	60-51 50-56	50-43 49-44
Силовые способности мышц плечевого пояса Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол- во раз) **девушки**	36 и выше	35-28	27-23
Силовые способности мышц плечевого пояса Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (кол- во раз**)** **юноши**	43 и выше	42-35	34-30

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.

«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся
Основной, подготовительной медицинской группы
весенний семестр

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
.Бег на 100 м.–(юноши)	13,2	13,8	14,0
Бег на 100 м.-(девушки)	15,7	16,0	17,0
Гимнастический комплекс упражнений: **(ППФП)** - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (**юноши, девушки)** - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

6.1. Структура контрольного задания для промежуточной аттестации (зачет)

Для проведения дифференцированного зачёта предусмотрено выполнение контрольных нормативов, определение и характеристика этапов по видам спорта: легкая атлетика, элементы баскетбола, элементы волейбола, плавания, ППФП, гимнастики.

Зачетные практические задания аттестации студентов

Задание: № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики

Задание № 2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки

Задание № 3

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. 3.Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить)

Задание № 4.

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия**.**

Задание № 5.

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование

правильной осанки.

Задание № 6.

1. Что Вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
3. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практические конкретные действия.

Задание № 7

1. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший рост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорт.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

Задание № 8

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физической культурой
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить 1-2 варианта, продемонстрировать один из них **Задание № 9.**

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой
2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Задание № 10.

1.Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Опишите и покажите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия

Задание:№ 11

1. Выполните спринтерский бег.
2. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. 3.Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).
3. **Задание:№12**

1. Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

Задание:№1 3

1. Выполните комплекс дыхательных упражнений.
2. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений..
3. Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся.

Задание: № 14

1. Выполните движения стретчинг-аэробики: положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.
2. Дайте общую характеристику стретчинга
3. Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке.

Задание: №1 5

1. Выполните верхнюю передачу мяча.
2. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.
3. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно

Задание: №1 6

Выполните технику плавания «кроль на груди».

Определите и охарактеризуйте фазы согласования движения рук и ног в плавании «кроль на груди» в полной координации.

Вредные привычки.

Задание: № 17

1. Составьте и покажите простейшую композицию по гимнастике.
2. Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы егоорганизации.
3. Общие требования по безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Задание: № 18

1. Выполните переход с шага на месте на ходьбу.
2. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. 3.Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу. **Задание: № 19**

1.Выполните передвижение по бревну по узкой опоре: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. 2.Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры.

3. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

Задание: № 20

1. Выполните прием и передачу мяча сверху, снизу (волейбол) . 2.Охарактеризуйте технику приема и передачи мяча сверху, снизу.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

Задание:№ 21

1. Выполните прыжок в длину с места. Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с места..
2. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с места.(устно).
3. Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся

Задание: № 22

1. Выполните акробатическую комбинацию и обоснуйте последовательность ее самостоятельного разучивания**.**
2. Назвать общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике 3.Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с места.(устно).

Задание: № 23

1. Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
2. Обоснуйтезначение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
3. Как правильно ее формировать?

Задание: № 24

1. Выполните и охарактеризуйте ведение мяча «змейкой» 2х15м (баскетбол).
2. Обоснуйте понятие «Утомление»,
3. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

Задание:№ 25

1. Выполните бег на средние дистанции..
2. Обоснуйте выбор техники бега на средние дистанции.
3. Определите и охарактеризуйте этапы бега на средние дистанции (устно)

Задание:№ 26

1. Выполните бег на кроссовой дистанции (2км- девушки, 3км- юноши). 2.Обоснуйте выбор техники бега на длинные дистанции.

3.Определите и охарактеризуйте этапы бега на длинные дистанции (устно).

Задание:№ 27

1. Выполните эстафетный бег.

2. Обоснуйте выбор техники эстафетного бега.
3. Определите и охарактеризуйте виды комплексной эстафеты. (устно).

Задание:№ 28

1. Выполните метания малого мяча на дальность. Обоснуйте выбор техники метания малого мяча. 2.Определите и охарактеризуйте виды метания в л/атлетике. (устно).

3.Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся

Задание: № 29

1.Выполните прием и передачу мяча сверху, снизу (волейбол) . 2.Охарактеризуйте технику приема и передачи мяча сверху, снизу.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

Задание: № 29

1. Дать общую характеристику составления и выполнения комплекса по ритмической гимнастики. 2.Выполнить комплекс движений в ритмической гимнастики

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Задание: № 30

1.Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики. 2.Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Задание: № 31

1.Выполните элементы техники игры в нападении (волейбол). 2.Обоснуйте выбор техники игры в нападении.

3.Составьте комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики

Задание: № 32

1. Выполните бросок мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы.
2. Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы.
3. Общие требования по безопасности при проведении занятий по спортивным играм

Задание: № 33

1. Выполните бросок мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения.
2. Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке.
3. Общие требования по безопасности при проведении занятий по баскетболу.

Задание: № 34

1. Выполните стойку волейболиста. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.
2. Охарактеризуйте технику стойки волейболиста: низкая, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.
3. Общие требования по безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Задание:№ 35

1. Выполните низкий старт в беге на короткие дистанции. 2.Обоснуйте выбор техники выполнения низкого старта.

3.Определите и охарактеризуйте этапы низкого старта в спринтерском беге (устно).

Задание:№ 36

1.Выполните высокий старт в беге на средние дистанции. 2.Обоснуйте выбор техники выполнения высокого старта.

3.Определите и охарактеризуйте этапы высокого старта в беге на средние дистанции, кроссовый бег. (устно)

Задание:№ 37

1. Выполните бег по прямой и повороту (виражу).
2. Обоснуйте выбор техники выполнения бега по прямой и повороту (виражу). 3.Определите

и охарактеризуйте этапы бега по прямой и повороту (виражу).

Задание:№ 38

1. Выполните комплекс упражнений по ППФП.
2. Обоснуйте основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
3. Выполните высокий старт в беге на средние дистанции.

Задание: № 39

1. Выполнитеспециальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения гимнастики.
2. Определите и охарактеризуйте специальные общеразвивающие упражнения и специально- силовые упражнения по гимнастики.
3. Обоснуйте выбор техники выполнения высокого старта.

Задание: № 40

1. Выполните комплекс упражнений по ППФП.
2. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения и специально- беговые, специально- прыжковые упражнения в легкой атлетике.
3. Обоснуйте выбор техники выполнения высокого старта.

Тестовые задания

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:
+а) физической подготовкой;
б) физическим воспитанием;
в) физической подготовленностью;
г) физической культурой.

2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением
движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
а) двигательным умением;
б) техническим мастерством;
в) двигательной одаренностью;
+г) двигательным навыком.

3. Отличительными признаками двигательного умения являются:
а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
+в) автоматичность управления двигательными действиями;
г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:
а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
+б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

5. Физические качества – это:

±а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Сила – это:
а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
±б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

7. Абсолютная сила – это:
а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
±б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. Относительная сила – это:
±а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим в) сила, приходящаяся на 1 см2 физического поперечника мышцы;
г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:
±а) простой двигательной реакцией;
б) скоростью одиночного движения;
в) скоростными способностями;
г) быстротой движения.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
а) эластичностью;
±б) гибкостью;
г) растяжкой;
в) разминкой.

11. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:
а) функциональной устойчивостью;
б) биохимической экономизацией;
в) тренированностью;
±г) выносливостью.

12. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:
а) физической работоспособностью;
б) физической подготовленностью;
±в) общей выносливостью;
г) тренированностью.

13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:
а) аэробной выносливостью;
б) анаэробной выносливостью;
в) анаэробно-аэробной выносливостью;
±г) специальной выносливостью.

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:
±а) активной гибкостью;
б) специальной гибкостью;
в) подвижностью в суставах;
г) динамической гибкостью.

15. Под пассивной гибкостью понимают:
а) гибкость, проявляемую в статических позах;
±б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

16. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
а) выносливость;
±б) сила;
в) быстрота;
г) координационные способности.

17. К скоростно-силовым упражнениям относятся:
а) отжимания_____;
б) подтягивания;
±в) прыжки в длину;
г) вис на перекладине.

18. К показателям физической подготовленности относятся:
±а) вес, рост;
б) артериальное давление и ЧСС;
в) время задержки дыхания;
г) сила, выносливость, скорость.

19. Бег на короткие дистанции развивает:
а) выносливость;
б) прыгучесть;
в) координацию;
±г) быстроту.

20. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:
а) систематичность;
±б) сила воли и смелость;
в) сознательность и активность;
г) доступность и индивидуализация.

21. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:
±а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
б) методы общей и специальной физической подготовки;
в) игровой и соревновательный методы;
г) повторный и интервальный методы.

22. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя…, которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:
а) два этапа;
б) четыре этапа;
±в) три этапа;
г) пять этапов.

23. Основные задачи ОФП это:
±а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
б) достижение высоких спортивных результатов.

24. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:
а) керлинг;
±б) лыжные гонки;
в) стрельба;
±г) плавание.

25. Физическая подготовка – это:
а) воспитание морально-волевых качеств;
б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
±в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

26. Какие упражнения развивают силу?
а) бег с соревновательной скоростью;
±б) подтягивания;
в) марафонский бег;
г) прыжки через скакалку.

27. Выберите правильный ответ
Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
а) физической подготовкой;
б) физической культурой;
в) физкультурным образованием;
г) физическим воспитанием.

28. Укажите цель физического воспитания в СПО_____

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задание: № 1
Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.
Задание: № 2
Дайте общую *характеристику прикладным умениям и навыкам. Прикладным видам спорта. Составьте и выполните комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики*
Задание: № 3
Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу.
Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу. Составьте и выполните комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики

Задание: № 4
Определите и охарактеризуйте основные требования по обеспечению безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
Обоснуйте выбор ответа на вопрос: «Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете»?
Составьте и выполните комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики

Результаты выполнения контрольных нормативов оцениваются следующим образом:

Оценка «5»	**Оценка «4»**	**Оценка «3»**	**Оценка «2»**
За выполнение, в котором:	За тоже ыполнение, если:	За выполнение, в котором:	За ыполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действ в основном выполне правильно, допущена одна груб или несколько мелк ошибок, приведших скованности движен неуверенности. Учащийся не мож выполнить движени нестандартных сложных в сравнени уроком условиях.	Движение и отдельные э элементы выполнены неправильно, допущено бол двух значительных или одна груб ошибка.

Процент результативности правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Для проведения промежуточной аттестации (дифференцированного зачета) необходимыми являются следующие документы:

- Задания (билеты) для дифференцированного зачета;
- ведомость для дифференцированного зачета;
- зачётные книжки студентов.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

-спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвентаря.	Требование ФГОСТ	В наличие
Волейбольные мячи	30	10
Баскетбольные мячи	30	7
Футбольные мячи	5	2
Теннисные мячи	30	10
Скакалки	30	30
Тренажёры	5	0
Гимнастические коврики	20	0
Скамейки	5	0
Секундомеры	3	1
Гантели	6	0

Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

1.Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией
2.Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3.Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4.Информационно-справочная система «Гарант» – URL: https://www.garant.ru/ Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от

25.06.2021
«Консультант Плюс». – URL: http://www.consultant.ru/ свободный доступ
5.Электронно-библиотечная система AgriLib http://ebs.rgunh.ru/ (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовых информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com https://linuxmint.com/ (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib http://ebs.rgunh.ru/ (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный заочный университет» https://vk.com/rgunh.ru (свободно распространяемое)
5. Портал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный аграрный заочный университет» (свободно распространяемое)
https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения**

Предназначение помещения (аудитории)	**Наименование корпуса, № помещения (аудитории)**	**Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения***
Для занятий лекционного типа	Учебно-административный корпус. Ауд.. 129.	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, проектор EPSON EB-1880, экран настенный моторизированный SimSCREEN

Для занятий семинарского типа, групповых консультаций, промежуточной аттестации	Учебно-административный корпус. Ауд.. 125	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, проектор SANYO PLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN
Для самостоятельной работы	Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал	Персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
	Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Ауд. 320.	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
	Учебно-административный корпус. Ауд. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.

Комплект оценочных материалов по дисциплине СГ.04 Физическая культура
Задания закрытого типа – 2 мин. на ответ, задания открытого типа – 3 мин. на ответ

№ п/п	Задание	Варианты ответов	Верный ответ или № верного ответа	Формируемая компетенция
Задания закрытого типа				
1)	Выберите правильный ответ	1)Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.	г) Физическим воспитанием	ОК 08
		2) Что является основным средством физического воспитания? А) Естественные силы природы; Б) Физические упражнения; В) Гигиенические факторы; Г) Спортивные снаряды	Б) Физические упражнения	ОК 08
		3)Как называется подготовительная часть занятия, которая снижает риск травм? А) Заминка; Б) Основная часть; В) Разминка; Г) Растяжка после нагрузки	В) Разминка	ОК 08

		4)Какое физическое качество отражает способность человека преодолевать внешнее сопротивление? А) 40–50 уд./мин; Б) 60–80 уд./мин; В) 90–100 уд./мин; Г) 110–120 уд./мин Что такое гиподинамия?	Б) 60–80 уд./мин;	ОК 08
		5)Что такое гиподинамия? А) Повышенная мышечная активность; Б) Недостаток двигательной активности; В) Избыток кислорода в тканях; Г) Нарушение координации движений	Б) Недостаток двигательной активности	ОК 08
		6)Какой вид нагрузки лучше всего развивает общую выносливость? А) Силовые упражнения с большими весами; Б) Бег на длинные дистанции; В) Прыжки со скакалкой 30 секунд; Г) Статические удержания поз	Б) Бег на длинные дистанции	ОК 08
		7)Что обязательно нужно сделать перед началом самостоятельных занятий физкультурой? А) Посмотреть видео в интернете; Б) Проконсультироваться с врачом и оценить состояние здоровья; В) Купить спортивную форму; Г) Выбрать музыку для тренировки	Б) Проконсультироваться с врачом и оценить состояние здоровья	ОК 08
		8)Как называется заключительная часть занятия, направленная на постепенное снижение нагрузки и восстановление?	В) Заминка;	ОК 08

		А) Разминка; Б) Подводящие упражнения; В) Заминка; Г) Техническая подготовка		
		9)Какой из перечисленных факторов относится к объективным показателям самоконтроля при занятиях физкультурой? А) Настроение; Б) Желание тренироваться; В) Пульс; Г) Субъективное ощущение усталости	В) Пульс;	ОК 08
		10)Что означает термин «ППФП»? А) Профессионально-прикладная физическая подготовка; Б) Программа повышения физической продуктивности; В) Практический подход к формированию привычек; Г) Периодическая проверка физической подготовки	А) Профессионально-прикладная физическая подготовка;	ОК 08
2)	**Задания открытого типа**			
3)	Закончите предложение	1)Укажите цель физического воспитания в СПО_____	формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности	ОК 08
		2)Как называется подготовительная часть занятия, снижающая риск травм? →	разминка	ОК 08
		3)Как называют заключительную часть занятия для плавного снижения нагрузки? →	заминка	ОК 08

		4)Какое физическое качество отражает способность преодолевать внешнее сопротивление? →	сила	ОК 08
		5) Какой показатель самоконтроля (в ударах в минуту) важно отслеживать при нагрузке? →	пульс	ОК 08
		6) Как называют недостаток двигательной активности? →	гиподиномия	ОК 08
		7)Какой вид выносливости развивают, например, длительным бегом? →	общая	ОК 08
		8)Как расшифровывается аббревиатура ППФП? (одно ключевое слово из расшифровки, характеризующее направленность подготовки) →	профессионально	ОК 08
		9)Какой базовый компонент здорового образа жизни напрямую связан с регулярными занятиями физкультурой? →	Активность	ОК 08
		10)Как называется система процедур для повышения устойчивости организма к холоду, жаре и т. п.? →	Закаливание	ОК 08