

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 25.06.2025 12:19:11  
Уникальный программный ключ:  
5ede28fe5b714e6808175bc132d4ba793a5b4422

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ 04 Физическая культура**  
(наименование учебной дисциплины)

**36.02.01 Ветеринария**  
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрена и согласована на цикловой комиссии математических, общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
(*наименование комиссии*)

Протокол № 2 от « 6 » сентября 2023 г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария (Приказ Минпросвещения России от 23.11.2020 № 657) и зарегистрированного в Минюсте России от 21.12.2020 №61609  
(*наименование профессии/ специальности, название примерной программы*)

Составитель: Политехнический колледж ЛГАУ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 36.02.01 Ветеринария.

*(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)*

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура по специальности 36.02.01 Ветеринария может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ 04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОГСЭ 04 Физическая культура является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- способы реализации собственно развития.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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)

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС РФ по профессии или специальности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– способы реализации собственно развития.</li></ul>

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Тематический план учебной дисциплины **ОГСЭ.01 Основы философии**

Вид учебной работы	Количество часов
1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	229
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	229
<i>в т. ч.:</i>	
теоретическое обучение	52
практические занятия	96
Самостоятельная работа обучающегося	69
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	12
<b>ИТОГО</b>	229

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>22</b>	
<b>Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы ЗОЖ.	2	ОК 08
	2. Бег, как средство укрепления здоровья.	2	ОК 08
	3. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	ОК 08
- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	ОК 08	
- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	ОК 08	
<b>Раздел 2.</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>24</b>	
<b>Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	1. Гигиенические основы систем физических упражнений.	2	ОК 08
	2. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя и верхняя прямая подачи. Учебная игра а	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подачи. Учебная игра.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Подачи. Учебная игра.	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива – передачи мяча двумя руками над собой. Подачи. Учебная игра.	2	ОК 08
	5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Подачи. Учебная игра.	2	ОК 08
	6. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	4	ОК 08
	- правила игры. Правила соревнований;	4	ОК 08
	<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за III семестр</b>	<b>48</b>	
	<b>IV семестр</b>		
<b>Раздел 3.</b>	<b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>22</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
<b>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.</b>	1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенности жизнедеятельности.	2	ОК 08
	2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	4	ОК 08
	- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;	2	ОК 08
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>20</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
<b>Техника ведения и передачи мяча разными способами</b>	1. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.	2	ОК 08
	2. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места избранным способом с разных точек. Штрафные броски. Учебная игра.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.	2	ОК 08
	5. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага.		ОК 08

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	Штрафные броски. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- круговая тренировка для развития координации движения;	2	ОК 08
	- круговая тренировка для развития мышц пресса;	2	ОК 08
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости	2	ОК 08
<b>Раздел 1.</b>	<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>17</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	17	
<b>Техника старта и стартового разгона. Прыжки в длину.</b>	1. Роль семьи в физическом воспитании детей.	2	ОК 08
	2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	ОК 08
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	ОК 08
	- выполнить комплекс упражнений для развития силы	1	ОК 08
	<b><i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i></b>	<b>2</b>	
	<b><i>Всего за IV семестр</i></b>	<b>57</b>	

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<b><i>V семестр</i></b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>22</b>	
<b>Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
	1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	2	<i>OK 08</i>
	2. Физическое воспитание и культура спорта.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	<i>OK 08</i>
	2. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП.	2	<i>OK 08</i>
	3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	<i>OK 08</i>
	4. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	<i>OK 08</i>
	5. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	<i>OK 08</i>
- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	<i>OK 08</i>	
- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	<i>OK 08</i>	
- круговая тренировка на занятиях по л/атлетике;	2	<i>OK 08</i>	
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>19</b>	
<b>Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	19	
	1. Формирование двигательных умений и навыков.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<b>Игра.</b>	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	ОК 08
	5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- правила игры, основы методики судейства. Правила соревнований;	2	ОК 08
	- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;	2	ОК 08
	- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;	2	ОК 08
	<b>Всего за V семестр</b>	<b>42</b>	
	<b>VI семестр</b>		
<b>Раздел 3.</b>	<b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>16</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
<b>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.</b>	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	ОК 08

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- выполнить комплекс упражнений для развития гибкости;	2	ОК 08
	- круговая тренировка для развития физических качеств	4	ОК 08
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>14</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	
<b>Техника ведения и передачи мяча разными способами</b>	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы спортивной тренировки.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники штрафного броска. Силовая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 08
	4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: двойной шаг. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- круговая тренировка для развития координации движения;	2	ОК 08
	- круговая тренировка для развития мышц пресса	2	ОК 08
<b>Раздел 1.</b>	<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>12</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
<b>Техника бега на короткие</b>	1. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<b>дистанции, прыжки в длину с разбега</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Контрольный бег 60 м. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	ОК 08
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	ОК 08
	<b>Всего за VI семестр</b>	<b>44</b>	
	<b>VII семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>14</b>	
<b>Тема.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
<b>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега</b>	1. Особенности применения круговой тренировки в учебном процессе	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. ОФП. Подвижные игры.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	ОК 08
<b>Раздел 2.</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>10</b>	

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<b>Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу, передача мяча двумя руками сверху над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку, верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения верхней прямой подачи. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b> - выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	2	ОК 08
	<b>Всего за VII семестр</b>	<b>20</b>	
	<b>VIII семестр</b>		
<b>Раздел 3.</b>	<b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>8</b>	
<b>Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодёжи.	2	ОК 08
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	ОК 08
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;	2	ОК 08
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>	<b>8</b>	
<b>Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча в парах. Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра	2	ОК 08
	2. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Штрафной бросок. Двухсторонняя учебная игра.	2	ОК 08
	3. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b>		
	- круговая тренировка для развития координации движения и для развития скорости;	2	ОК 08
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития координации движения;	4	ОК 08
	- круговая тренировка на занятиях по баскетболу;	2	ОК 08
	<b><i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i></b>	<b>2</b>	
	<b><i>Всего за VIII семестр</i></b>	<b>18</b>	
	<b><i>ВСЕГО</i></b>	<b>229 ч.</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: открытая спортивная площадка.

Эффективность преподавания курса Физическая культура в профессиональной деятельности зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий спортивным оборудованием.

*Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается)*

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные печатные издания

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. – М.: Издательство Юрайт, 2017.

#### Основные электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru> <http://school-collection.edu.ru/> единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительные источники

1. Физкультура: тематическое планирование по массовым программам/ Мамедов К.Р.. – Волгоград, учитель, 2011
2. Журнал «Физкультура и спорт»
3. Журнал «Спорт в школе». Электронная версия <https://1сентября.рф>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения заданий, приемов, упражнений. Оценка выполненных самостоятельных работ.</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– способы реализации собственно развития.</li> </ul>	<p>Контрольная работа. Самостоятельная работа. Защита реферата. Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания (работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией</p>

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

## Приложение 1

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
по учебной дисциплине

***ОГСЭ.04 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***36.02.01 Ветеринария***  
(код, наименование профессии/специальности)

2023

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации  
в форме дифференцированного зачета**

**1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших основную профессиональную образовательную программу учебной дисциплины физическая культура по специальности СПО.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

**Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

**Таблица 1**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<p>У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</p> <p>применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося;</p> <p>выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
<p>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Практические задания по работе с информацией.</p>

	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Фронтальный и индивидуальный опрос.
32. Основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.

#### Текущий контроль и промежуточная аттестация

Таблица 2

Наименование элемента умений и знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	Зачет, дифференцированный зачет.
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Зачет, дифференцированный зачет.
32. Основы здорового образа жизни.	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	Зачет, дифференцированный зачет.

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

**Таблица 3**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 2.1. Легкая атлетика	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.3 Спортивные игры	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Гимнастика	ПЗ, ПН	ФО	ФО
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ФО, ПЗ, ПН, КУ, КТ	ФО	ФО, ТЗ

ТЗ – тестовое задание  
 ПЗ – практическое задание  
 ФО – фронтальный опрос  
 КТ – контрольный тест  
 ПН – педагогическое наблюдение  
 КУ – контрольное упражнение  
 ТР – творческая работа

#### 5. Структура контрольного задания

##### 5.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

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 цикловой комиссией на основании

рекомендуемых требований ГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

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.

### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

**Проверяемые знания – 31, 32**

#### **1) Темы творческой работы (по выбору).**

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### **2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.**

**Проверяемые знания – 31, 32**

### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1. Дайте определение: физическая культура – это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общезначительная подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?

16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

### **Тема 2.1 Легкая атлетика.**

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

### **Тема 2.2. Кроссовая подготовка.**

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

### **Тема 2.3. Спортивные игры.**

#### *Волейбол.*

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

#### *Баскетбол.*

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

### **Тема 2.4. Гимнастика.**

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Гимнастика, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях гимнастикой?
4. Специальные упражнения в гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.

### **Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

### **3) Контрольные упражнения и тесты.**

#### **Проверяемые умения – У1**

#### **Тема: 2.1 Лёгкая атлетика.**

#### **2.2. Кроссовая подготовка.**

**Таблица 4**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000	5	3.30		3.25		3.20	

	метров	4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

### Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

### Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым	5	4	3	5	4	3

способом: 10 подач						
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

### Тема 2.4. Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

### Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 7

Контрольн ые упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юно ши	Девушк и	Юно ши	Девушк и	Юно ши	Деву шки
Подниман ие туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40	55	45
	4	40	30	45	35	50	40
	3	35	25	40	30	45	35
Приседани е за 1 минуту	5	60	50	65	55	70	50
	4	55	45	60	50	65	45
	3	50	40	55	45	60	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на	5	38	30	40	35	45	38

согнутых руках, с.	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140	140	145
	4	120	125	125	130	130	135
	3	100	115	105	120	125	125