

Документ подписан простым электронным подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 25.06.2025 13:13:58
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a6b4422

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование учебной дисциплины)

40.02.03. Право и судебное администрирование
(код, наименование профессии/специальности)

2023

Рассмотрена и согласована на цикловой комиссии математических, общих естественно-научных дисциплин и физической культуры

Протокол № 2 от « 6 » сентября 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 N 513), примерной основной образовательной программы по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование
(наименование профессии/ специальности, название примерной программы)

Составитель: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ООПП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

(указать возможности использования программы в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании)

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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 специальности

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; средства профилактики перенапряжения.

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 СПО по специальности.

Код (согласно ФГОС СПО)	Наименование результатов обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

(название учебной дисциплины)

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 04, ОК 08	Раздел 1. Легкая атлетика	100	66	64	-	34	-
ОК 04, ОК 08	Раздел 2. Волейбол	68	44	44	-	24	-
ОК 04, ОК 08	Раздел 3. Гимнастика	52	34	32	-	18	-
ОК 04, ОК 08	Раздел 4. Баскетбол	62	40	40	-	22	-
Промежуточная аттестация: в III, IV, V, VI, VII, VIII семестрах – дифференцированный зачет		12	12				
Всего часов:		294	196			98	

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
(название учебной дисциплины)

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			III семестр		
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	20	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	20	
			1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы ЗОЖ.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.	2	[3,10] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	[3,10] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	[3,10] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	[3,10]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	[3,10]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 2.			<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	20	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			Содержание учебного материала	20	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			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	[2,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники игры в волейбол – передача мяча двумя руками сверху и снизу. Повторение техники прямой подачи мяча снизу. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			4. 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	[2,8,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Техника приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			6. 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	[2,8,11] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	2	[2,8,11]
			- правила игры. Правила соревнований;	4	[2,8,11]
<i>Тематическая</i>					
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за III семестр</i>				42	
IV семестр					
Раздел 3.			ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.			Содержание учебного материала	22	
			1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Закрепление элементов акробатической комбинации. Упражнения для развития силы и гибкости. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП – поднимание туловища из положения лёжа, с учётом результата. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических	2	[4,5,6,9]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.		ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	4	[4,5,6,9]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	26	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами			Содержание учебного материала	26	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	2	[1,9,12,15] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча. Броски мяча с места избранным способом с разных точек. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			4 Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча. Сдача контрольного норматива - передачи мяча разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения двойного шага. Повторение техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: броски мяча с близкого расстояния. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – ведение мяча. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения двойного шага. Штрафные броски. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			9. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага. Штрафные броски. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			10. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – штрафные броски. Учебная игра.	2	[1,9,12,15] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка для развития координации движения;	2	[1,9,12,15]
			- круговая тренировка для развития мышц пресса;	4	[1,9,12,15]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	22	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции	2	[3,10]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			и техники бега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники эстафетного бега. Повторение техники бега на короткие дистанции. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м, 60м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжка в длину с разбега. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			9. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60м с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[3,10] ОФП
			10. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости	2	[3,10]
<i>Тематическая</i>					
			<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
			<i>Всего за IV семестр</i>	72	
			<i>V семестр</i>		
Раздел 1.			<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	22	

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	22	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			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	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[3,10] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	[3,10]
			- круговая тренировка на занятиях по л/атлетике;	4	[3,10]
Тематическая					

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
Раздел 2.			<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	26	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			Содержание учебного материала	26	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			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	[2,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			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	[2,8,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			7. 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	[2,8,11] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			8. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- правила игры, основы методики судейства. Правила соревнований;	4	[2,8,11]
			- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;	2	[2,8,11]
			- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;	4	[2,8,11]
<i>Тематическая</i>					
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за V семестр</i>				50	
<i>VI семестр</i>					
Раздел 3.			<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	18	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.			Содержание учебного материала	18	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития гибкости;	2	[4,5,6,9]
			- круговая тренировка для развития физических качеств	4	[4,5,6,9]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	18	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами			Содержание учебного материала	18	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	[1,7,8.11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.	2	[1,7,8.11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча с места избранным способом с разных точек. Учебная игра.	2	[1,7,8.11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения	2	[1,7,8.11]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			двойного шага. Совершенствование техники штрафного броска. Силовая подготовка. Двусторонняя учебная игра.		ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: двойной шаг. Двухсторонняя учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП

			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка для развития координации движения;	4	[1,7,8.11]
			- круговая тренировка для развития мышц пресса	2	[1,7,8.11]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	14	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	14	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			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	[3,10] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный бег 30 м. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Контрольный бег 60 м. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	[3,10]
<i>Тематическая</i>					
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за VI семестр</i>				48	
<i>VII семестр</i>					
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	22	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			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	[3,10] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м., 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[3,10] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			Подвижные игры.		
			6. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	4	[3,10]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 2.			ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			Содержание учебного материала	22	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			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	[2,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			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	[2,8,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			6. 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	[2,8,11] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- основы методики судейства и отработка атакующих ударов;	2	[2,8,11]
			- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;	2	[2,8,11]
			- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	4	[2,8,11]
<i>Тематическая</i>					
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за VII семестр</i>				46	
<i>VIII семестр</i>					
Раздел 3.			<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	16	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.			Содержание учебного материала	16	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			3. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (тест на гибкость). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП.	2	[4,5,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить упражнения для развития активной гибкости;	2	[4,5,6,9]
			- выполнить упражнения для развития пассивной гибкости;	2	[4,5,6,9]
			- разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;	4	[4,5,6,9]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			<i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	18	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами			Содержание учебного материала	18	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча в парах. Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра	2	[1,7,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Техника ведения мяча, передачи мяча в парах. Совершенствование техники штрафного броска и выполнение двойного шага. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра	2	[1,7,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
			4 Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: двойной шаг. Двухсторонняя учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка для развития координации движения и для развития скорости;	4	[1,7,8,11]
			- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития координации движения;	4	[1,7,8,11]
			- круговая тренировка на занятиях по баскетболу;	2	[1,7,8,11]
<i>Тематическая</i>					
				<i>Дифференцированный зачет</i>	2
				<i>Всего за VIII семестр</i>	36
				<i>ВСЕГО</i>	294 ч.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

4.2. Общие требования к организации образовательной

деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе лабораторно-практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких дисциплин

не предусмотрено

(указываются дисциплины согласно ФГОС СПО)

по профессии или специальности должно предшествовать освоению профессиональных модулей или изучается параллельно.

Теоретические занятия должны проводиться в учебном кабинете не предусмотрено
(указать название)

лабораторно-практические занятия проводятся в не предусмотрено
(указать название)

согласно ФГОС СПО по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: фронтальный и индивидуальный опрос, выполнение контрольных нормативных упражнений; выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта);

промежуточный контроль: дифференцированный зачет (в виде выполнения контрольных нормативов)

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ООПП по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими 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.

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

4.4.1 Основные источники:

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
- 2 Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред. Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.
3. Жилки А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.
4. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарика, 2005. – 366 с.

6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
7. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.
8. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк; отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
9. Теория и методика гимнастики: учебник для студ. высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакалавриат).
11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

Дополнительные источники:

12. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.
13. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.

** Пункт 4.4. заполняется по мере поступления источников.*

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
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; средства профилактики перенапряжения 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 специальности	В результате освоения учебной дисциплины студент научится: - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Студент получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	текущий контроль успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах: - фронтальный опрос; - прием контрольных нормативов; - выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) промежуточная аттестация дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)

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.

**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)

40.02.03. Право и судебное администрирование

(код, наименование профессии/специальности)

2023

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

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 дифференцированный 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.

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.

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. Общефизическая 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 счёта 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 приёмы 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 тренажёрных 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.

Типовые задания для оценки знаний и умений

Вариант №1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ..

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) *гибкость.*

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:

а) бокс;

б) *ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6.

7. Что такое здоровый образ жизни?

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма;
- б) *занятие физической культурой и спортом;*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль*;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
 - 2. Потягивания.
 - 3. Упражнения для мышц ног
 - 4. Упражнения для мышц туловища
 - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6;
 - б) 3,5,1,4,2,6;
 - в) 2,5,4,3,1,6;
 - г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений*;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливание;
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек;
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

ВАРИАНТ №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) *140-150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*

- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*