



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО КАЗАНСКИЙ ГАУ)**

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодежной политике, доцент  
А.В. Дмитриев  
« 2 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СПЦ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

21.02.19 Землеустройство

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2023

Составитель:

ст.преподаватель  
Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Ибатуллин Ильнар Рамилевич  
Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2023 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

к.с-х.н.  
Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович  
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «27» апреля 2023 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:


доцент, к.т.н  
Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна  
Ф.И.О.

Согласовано:

Директор

  
Подпись

Медведев Владимир Михайлович  
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «11» мая 2023 года

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>1. Знания:</b> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности. <b>2. Умения:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО
<b>ОК-8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>1. Знания:</b> средства физической культуры и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <b>2. Умения:</b> использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.

Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	<b>ЛР 20</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>

## **2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина входит в профильные дисциплины.

Изучается в 3-7 семестре, при очной форме обучения.

Дисциплина является основополагающей, при изучении следующих дисциплин: Статистика, Финансы, денежное обращение и кредит.

## **3 Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 262 часа.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, в часах

Вид учебных занятий	Очное обучение				
	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>16</b>
в том числе:					
- лекции, час	-	-	-	-	-
- практические занятия, час	32	38	32	18	16
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
в том числе:					
- подготовка к практическим занятиям, час	-	-	-	-	-
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	-	-	-	-	-
- выполнение курсового проекта (работы), час	-	-	-	-	-
- подготовка к зачету, час	-	-	-	-	-
- подготовка к экзамену, час	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость час</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>20</b>

**4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 4.1 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		Практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно
1	Баскетбол, волейбол	-	-	160	-	160	-	6	-
2	Легкая атлетика, лыжная подготовка	-	-	160	-	160	-	6	-
3	Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка	-	-	160	-	160	-	6	-
4	Группа ОФП	-	-	160	-	160	-	6	-
5	Итого			160		160		24	

Таблица 4.2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов
<b>2 курс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Правило пользования спорт, инвентарем 3. Основные требования к студентам на занятиях физкультуры	2
Тема 2. Ходьба с заданиями	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. На носках руки «Вверх», «В стороны». 2. На пятках руки «За голову», «За спину». 3. Перекатом с пятки на носок. 4. На внутренней стороне стопы и на внешней стороне стопы. 5. Спортивная ходьба (Ногу на пятку, руки как при беге)	4
Тема 3. ОРУ в парах	Содержание учебного материала.	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Упражнение типа подтягивание. 2. Упражнение руки в сцеплении с партнером. 3. Упражнение с сопротивлениями. 4. Упражнение на координацию. 5. Упражнение на гибкость.	2
Тема 4. Бег из	Содержание учебного материала	<b>2</b>

различных положений.	Практические занятия: 1. По сигналу в упоре присев лицом. 2. По сигналу в упоре присев спиной. 3. По сигналу в упоре лежа головой вперед. 4. По сигналу в упоре лежа головой назад. 5. По сигналу лежа на спине, голова вперед. 6. По сигналу лежа на животе, голова вперед.	2
Тема 5. Бег 30 метров.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища при беге. 3. Наклон туловища на финише.	4
Тема 6. Бег 60 метров.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш». 2. Положение туловища в начальной стадии бега. 3. Наклон туловища на финише.	4
Тема 7. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Наклон туловища на финише.	4
Тема 8. Челночный бег. 3x10 метров.	Содержание учебного материала.	2
	Практические занятия: 1. Касание ногой ограничения. 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Финишная стадия при беге.	2
Тема 9. Эстафетный бег 4x100 метров.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Передача эстаф.палочки в указанном коридоре. 2. Правильная передача эстаф.палочки. 3. Движения выполнять только в указанном коридоре.	2
Тема 10. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Подводящие упражнения. 2. Одновременная работа рук. 3. Выполнить фазу полета.	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол и Баскетбол.</b>		<b>28</b>
Тема 11. Стойка волейболиста	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Высокая стойка, руки внизу. 2. Средняя стойка, на уровне груди. 3. Низкая стойка, руки внизу	2
Тема 12. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Согласованная работа рук и ног. 2. Принимать и передавать мяч только с помощью пальцев. 3. Выполнить задание от стены.	2
Тема 13. Прием и	Содержание учебного материала	4

передача мяча двумя руками снизу.	Практические занятия: 1. Согласованная работа рук и ног. 2. Принимать мяч на прямые руки. 3. Выполнить задание от стены.	4
Тема 14. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Правильное положение рук и ног. 2. Правильное положение туловища. 3. Выполнить задание от стены.	2
Тема 15. Нижняя прямая подача.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия: 1. Правильное положение рук и ног. 2. Выполнить задание в парах. 3. Выполнить подачу в определенную зону.	4
Тема 16. Нападающий удар из зоны 2 и 4.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия: 1. Согласованная работа рук и ног. 2. Удар выполнять в наивысшей точке. 3. Согласованность всех членов команды.	4
Тема 17. Тренировочная игра	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия: 1. Двух сторонняя игра	6
Тема 18. Прием подачи	Содержание учебного материала	4
	1. Прием подачи мяча сверху двумя руками 2. Прием подачи мяча снизу двумя руками	4

Самостоятельная работа:	-	-
<b>Зачет</b>	-	-
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
Тема 19. Совершенствование одновременно- бесшажный ход.	Содержание учебного материала Практические занятия: 1.Согласованная работа рук. 2.Обеспечить скольжение.	2 2
Тема 20. Совершенствование Попеременно- двухшажный ход	Содержание учебного материала Практические занятия: 1.Обеспечить работу рук и ног. 2.Выполнить разноименную работу рук и ног	2 2
Тема 21. Совершенствование спуски с поворотами со склона.	Содержание учебного материала Практические занятия: 1.Выполнить задание с горы. 2.Выполнить задание на поворотах. 3.Выполнить задание на скорости.	2 2
Тема 22. Совершенствование Спуски с торможениями.	Содержание учебного материала Практические занятия: 1.Торможение упором. 2.Торможение плугом. 3. Торможение упором и плугом в парах.	2 2
Тема 23. Совершенствование коньковый ход	Содержание учебного материала Практические занятия: 1.Техника работы рук и ног. 2.Выполнить скольжение. 3. Выполнить имитацию конькового хода.	2 2
Тема 24. Лыжные гонки 5 км.	Содержание учебного материала Практические занятия: 1.Прохождение дистанции классическим ходом. 2.Прохождение дистанции коньковым ходом. 3. Прохождение дистанции смешанным ходом.	2 2



<b>Раздел 4. Спортивная гимнастика</b>		<b>18</b>
Тема 25. Специальные упражнения гимнастики	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Построение и перестроение «Марш». 2. Повороты «На право», «Налево», «Кругом». 3. Согласованная работа рук и ног.	2
Тема 26. Акробатика. Кувырок вперед.	Содержание учебного раздела	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах. Страховка. 2. Выполнить фронтально. Страховка. 3. Выполнить в колоннах. Страховка.	2
Тема 27. Длинный кувырок вперед.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Зафиксировать фазу полета. 2. Обратит внимание на группировку. 3. Задание выполнять в парах, колоннах.	2
Тема 28. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах в группах. 2. Выполнять под муз.сопровождение. 3. Из ранее изученных элементов.	2
Тема 29. Перекладина. Подъем упор силой.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах. 2. Выполнять на низкой перекладине. 3. Выполнять на высокой перекладине с помощью.	2
Тема 30. Из размахивания соскок махом назад.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Выполнять махи ногами в парах. 2. Упражнение выполнять по деталям. 3. Выполнять упражнение в целом. Страховка.	4
Тема 31. Из размахивания соскок махом назад.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнять маха ногами в парах. 2. Упражнение выполнять по деталям. 3. Выполнять упражнение в целом. Страховка.	2
Тема 32. Переворот в упор	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнять упражнение по деталям. 2. Выполнять упражнение на мышцы брюшного пресса. 3. Выполнять упражнение в целом. Страховка.	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол и баскетбол</b>		<b>10</b>
Тема 33. Бросок мяча по корзине. На 2 шага.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Обратит внимание на работу рук и ног. 2. Обратит внимание на захлестывание кистью. 3. Упражнение выполнять в движении.	4
Тема 34. Бросок мяча по корзине в прыжке.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Фаза прыжка вверх, только за тем бросок. 2. Согласование рук и ног. 3. Выполнять действие после введения.	4

	4. Выполнить бросок в прыжке на скорости.	
Самостоятельная работа обучающихся:	-	<b>2</b>
		2
<b>Дифференцированный зачет</b>	-	-
<b>Итого</b>	-	<b>106</b>

Таблица 4.3 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические	Объем часов
<b>3 – 4 курс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Правило пользования спорт, инвентарем 3. Основные требования к студентам на занятиях физкультуры	2
Тема 2. Спортивная ходьба с заданиями	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. На носках руки «Вверх», «В стороны». 2. На пятках руки «За голову», «За спину». 3. Перекатом с пятки на носок. 4. На внутренней стороне стопы и на внешней стороне стопы. 5. Спортивная ходьба (Ногу на пятку, руки как при беге)	2
Тема 3. Бег из различных положений.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. По сигналу в упоре присев лицом. 2. По сигналу в упоре присев спиной. 3. По сигналу в упоре лежа головой вперед. 4. По сигналу в упоре лежа головой назад. 5. По сигналу лежа на спине, голова вперед. 6. По сигналу лежа на животе, голова вперед.	2
Тема 4. Бег 30 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища при беге. 3. Наклон туловища на финише.	2
Тема 5. Бег 60 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш». 2. Положение туловища в начальной стадии бега. 3. Наклон туловища на финише.	2
Тема 6. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища.	2

	3. Наклон туловища на финише.	
Тема 7. Челночный бег. 3x10 метров.	Содержание учебного материала.	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Касание ногой ограничения. 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Финишная стадия при беге.	4
Самостоятельная работа обучающихся	-	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Спортивная гимнастика</b>		<b>8</b>
Тема 8. Специальные упражнения гимнастики.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Построение и перестроение «Марш». 2. Повороты «На право», «Налево», «Кругом». 3. Согласованная работа рук и ног.	2
Тема 9. Акробатика. Кувырок вперед.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах. Страховка. 2. Выполнить фронтально. Страховка. 3. Выполнить в колоннах. Страховка.	2
Тема 10. Длинный кувырок вперед.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	1. Зафиксировать фазу полета. 2. Обратить внимание на группировку. 3. Задание выполнять в парах, колоннах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Длинный кувырок вперед	2
Тема 11. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах в группах. 2. Выполнять под муз.сопровождение. 3. Из ранее изученных элементов.	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Футбол.</b>		<b>8</b>
Тема 12. Тренировочная игра по волейболу	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	1. Двухсторонняя игра.	2
Тема 13. Тренировочная игра по баскетболу.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	1. Двухсторонняя игра.	2
Тема 14. Тренировочная игра по футболу.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	1. Двухсторонняя игра.	2
Самостоятельная работа обучающихся	-	<b>2</b>
<b>Зачет</b>	-	-

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
Тема 15. Совершенствовани е односторонне- бесшажный ход.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Согласованная работа рук. 2.Обеспечить скольжение.	2
Тема 16. Совершенствовани е Попеременно- двухшажный ход	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Обеспечить работу рук и ног. 2.Выполнить разноименную работу рук и ног	2
Тема 17. Совершенствовани е спуски с поворотами со склона.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Выполнить задание с горы. 2.Выполнить задание на поворотах. 3.Выполнить задание на скорости.	2
Тема 18. Совершенствовани е Спуски с торможениями.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Торможение упором. 2.Торможение плугом. 3. Торможение упором и плугом в парах.	2
Тема 19. Совершенствовани е коньковый ход	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Техника работы рук и ног. 2.Выполнить скольжение. 3. Выполнить имитацию конькового хода.	2
Тема 20. Лыжные гонки 5 км.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1.Прохождение дистанции классическим ходом. 2.Прохождение дистанции коньковым ходом. 3. Прохождение дистанции смешанным ходом.	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Футбол.</b>		<b>14</b>
Тема 21 Тренировочная игра по волейболу	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1.Двухсторонняя игра.	4
Тема 22. Тренировочная игра по баскетболу.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	1.Двухсторонняя игра.	2
Тема 23. Тренировочная игра по футболу.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	1.Двухсторонняя игра.	2
Самостоятельная работа обучающихся	-	<b>6</b>
<b>Дифференцирова нный зачет</b>	-	-
<b>Итого</b>	-	<b>54</b>

## **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
3. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
4. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». -Казань: 2015. – 59 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.
6. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Представлен в приложении к рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Основная учебная литература:

### Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» 2019г.
2. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н. «Легкая атлетика, учебное пособие», Кинель, 2018г.
3. Бочкарева О.П., Мезенцева В.А., Бочкарев А.И. «Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы», Кинель, РИЦ СГСХА, 2019г.
4. Бурухин С.Ф. «Методика обучения физической культуре, гимнастика», 3 издание, учебное пособие для СПО, Москва «Юрайт» 2018г.
5. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» 2019 «Методика обучения физической культуре гимнастика» учебное пособие для СПО 3-е издание, исправленное и дополненное Москва «Юрайт» 2018
6. Муллер А.Б. «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2019. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Блинецкий, С.К. Рябинина
7. Физкультурно-спортивный конкурс «Готов к труду и обороне», учебно-методическое пособие, 2015г.

Дополнительная литература:

1. Ериков, В. М. Роль физической культуры в современном обществе: учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Подлипаева. — Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-907266-85-8. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/288365> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. — 74 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74782> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.

4. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.

5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотечная система «Лань», [https:// e.lanbook.com](https://e.lanbook.com)

2. Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование, <https://www.iprbookshop.ru/>

3. Научная электронная библиотека «elibrary.ru» – [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

4.OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>

5. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. <http://badminton.hut.ru>

6. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

7. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>

## **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 30 -60 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения

отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Для студентов специальной группы выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основного учебной группы.

Спортивная подготовка студентов всех учебных групп определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как средне арифметическая положительных оценок по трем показателям:

1. посещаемость;
2. теоретические и методические знания;
3. общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивных – массовых мероприятиях .

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

### 10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При проведении физической культуры использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено**.

### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение, оборудование помещений в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями, в том числе в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральными государственными требованиями, образовательными стандартами и требованиями, установленными образовательными организациями высшего образования, в каждом из мест осуществления образовательной деятельности, необходимых для осуществления образовательной деятельности по образовательным программам.

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки, научной специальности (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, номер такого объекта в соответствии с документами технической инвентаризации	Собственно или оперативное хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Документ основания возникновения права (реквизиты и сроки действия)	Реквизиты заключения Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации о соответствии учебноматериальной базы установленным требованиям (при наличии образовательных программ подготовки водителей транспортных средств)
1	2	3	4	5	6	7
1	Профессиональное образование, среднее профессиональное образование, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей					



1	Предметы, курсы, дисциплины (модули):					
1.1	УД.01.05 Физическая культура	Спортивный комплекс Спортивный зал, раздевалки, оборудованные душевыми и санузлами, служебные помещения, зрительские трибуны. Оборудование: Баскетбольные стойки – 2 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; шведская стенка – 2 шт.; игровые мячи; электронное табло.	420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Иса Гареева, д.80, спортивный комплекс, А, Спортивный зал ж 1, помещение 4)	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права, выдано управлением Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Республике Татарстан 19.07.2012 г., № 16-АК 621101, срок действия – срочно	0 -
		Стадион Соревновательное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт. Тренировочное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт.; футбольные ворота – 2 шт. Тренажёрные зал . Оборудование: тренажёр для мышц груди; тренажёр баттерфляй задняя дельта; тренажёр приведение – отведение ног сидя; тренажёр для мышц разгибателей бедра; тренажёр блок для мышц спины; тренажёр тяга горизонтальная; тренажёр жим вверх; стойка смирта; стойка для гантелей на 12 пар; гантели 12 пар (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 10; 12,5; 15; 17,5; 20 кг); силовая скамья под штангу со стойкой для дисков; тренажёр жим ногами; тренажёр кроссовер регулируемый; комбинированный станок стойка, брусья, пресс; скамья скотта; штанга W с ушками; штанга олимпийская с замками – 2 шт; диски для штанг 28 шт. (по 4 шт.: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг).	420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Иса Гареева, д.76, А, Стадион (2 этаж помещение №28)	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права, выдано управлением Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Республике Татарстан 3.07.2012 г., серия 16-АК 356, срок действия – срочно	0 -



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

Институт механизации и технического сервиса

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодежной политике, доцент

А.В. Дмитриев

«  » мая 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)  
«СГЦ.04 Физическая культура»  
(Оценочные средства и методические материалы)**

приложение к рабочей программе дисциплины  
по специальности среднего профессионального образования

21.02.19 Землеустройство

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2023

Составитель:

Ст. преподаватель

Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Ибатуллин Ильнар Рамилевич  
Ф.И.О..

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2023 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой::

К. С.-Х.Н.

Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович  
Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «27» апреля 2023 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

Доцент, к.т.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна  
Ф.И.О..

Согласовано:

Директор

  
Подпись

Медведев Владимир Михайлович  
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «11» мая 2023 года

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>1. Знания:</b> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности. <b>2. Умения:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО
<b>ОК-8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>1. Знания:</b> средства физической культуры и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <b>2. Умения:</b> использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности компетенций)

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Знания:</b> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности.	Отсутствуют представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Неполные представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Сформированные систематические представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	<b>2. Умения:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО	Не умеет использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	В целом успешное, но не систематическое использование средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	Сформированное умение использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья
<b>ОК-8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	<b>1. Знать:</b> средства физической культуры и самовоспитания для повышения адаптационных	Отсутствуют представления о средствах физического воспитания и	Неполные представления о средствах физического воспитания и	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах	Сформированные систематические представления о средствах физического воспитания и

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	резервов организма и укрепления здоровья.	самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья	самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья	физического воспитания и самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья	самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья
	<b>2. Уметь:</b> использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.	Не умеет использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	В целом успешное, но не систематическое использование средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	Сформированное умение использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья

Описание шкалы оценивания:

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно»

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соответствующей компетенции
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Задания для промежуточной аттестации: № 1-30
<b>ОК-8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Задания для промежуточной аттестации: № 31-60

#### **3.1 Типовые контрольные задания**

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Задание	Ответ
1. Компонентами здорового образа жизни являются: 1) Прием энергетических коктейлей	Укажите номер правильного ответа <b>3- Правильное питание и режим дня</b>

<p>2) Походы в ночной клуб</p> <p>3) Правильное питание и режим дня</p> <p>4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</p>	<p><b>4- Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</b></p>
<p>2.Как двигательная активность влияет на организм?</p> <p>1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности</p> <p>2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса</p> <p>3) Понижает выносливость и работоспособность</p> <p>4) Уменьшает количество лет</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- Повышает жизненные силы и функциональные возможности</b></p> <p><b>2- Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса</b></p>
<p>3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <p>1) 4 часа</p> <p>2) 2 часа</p> <p>3) 1 час</p> <p>4) 10 минут</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- часа</b></p>
<p>4.Что является древнейшей формой организации физической культуры</p> <p>1) бег</p> <p>2) единоборство</p> <p>3) соревнования на колесницах</p> <p>4) игры</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>4- игры</b></p>
<p>5.Что является одним из основных физических качеств?</p> <p>1) внимание</p> <p>2) работоспособность</p> <p>3) сила</p> <p>4) здоровье</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- сила</b></p>
<p>6.Основное средство физического воспитания?</p> <p>1) учебные занятия</p> <p>2) физические упражнения</p> <p>3) средства обучения</p> <p>4) средства закаливания</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- физические упражнения</b></p>
<p>7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?</p> <p>1) сила</p> <p>2) выносливость</p> <p>3) быстрота</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- выносливость</b></p>
<p>8. Кто является создателем игры волейбол:</p> <p>1) Морган</p> <p>2) Акост</p> <p>3) Эйнгорн</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- Морган</b></p>
<p>9. Что означает слово «волейбол»:</p> <p>1) скользящий мяч</p> <p>2) удар с лету</p> <p>3) прыгающий мяч</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- удар с лету</b></p>



<p>10. Размеры игрового поля в волейбол:</p> <p>1) 15x30 2) 12x24 3) 9x18</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- 9x18</b></p>
<p>11. Какое физическое качество развивает гимнастика:</p> <p>1) выносливость 2) гибкость 3) скорость</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- гибкость</b></p>
<p>12. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:</p> <p>а) учащиеся б) родители в) учитель</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- учитель</b></p>
<p>13. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:</p> <p>1) опорный прыжок 2) упражнение с лентами 3) сальто</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- опорный прыжок</b></p>
<p>14. Какой лыжный ход самый скоростной:</p> <p>1) одновременный одношажный 2) попеременный двухшажный 3) одновременный двухшажный</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- одновременный одношажный</b></p>
<p>15. Высота лыжных палок при классическом ходе:</p> <p>1) рост ученика 2) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика 3) до уровня плеч ученика</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- ниже на 3-4 см уровня плеч ученика</b></p>
<p>16. 29. Гиподинамия — это:</p> <p>1) пониженная двигательная активность человека; 2) повышенная двигательная активность человека; 3) нехватка витаминов в организме; 4) чрезмерное питание.</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1-пониженная двигательная активность человека</b></p>
<p>17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>1) биологический возраст; 2) календарный возраст; 3) скелетный и зубной возраст.</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1-биологический возраст</b></p>
<p>18. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>1) гимнастикой; 2) соревнованием; 3) видом спорта.</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- соревнованием</b></p>
<p>19. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>1) из зоны нападения;</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p>

2) с любой точки площадки; 3) из зоны защиты; 4) с любого места внутри трех очковой линии.	<b>4- с любого места внутри трех очковой линии.</b>
20. Бег на дальние дистанции относится к: 1) легкой атлетике; 2) спортивным играм; 3) спринту; 4) бобслею.	Укажите номер правильного ответа <b>1- легкой атлетике</b>
21. Нагрузка физических упражнений характеризуется: 1) величиной их воздействия на организм; 2) напряжением определенных мышечных групп; 3) временем и количеством повторений двигательных действий; 4) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.	Укажите номер правильного ответа <b>1- величиной их воздействия на организм</b>
22. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: 1) строго регламентированы; 2) представляют собой игровую деятельность; 3) не ориентированы на производство материальных ценностей; 4) создают развивающий эффект.	Укажите номер правильного ответа <b>3- не ориентированы на производство материальных ценностей</b>
23. Какими показателями характеризуется физическое развитие: 1) антропометрическими показателями; 2) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; 3) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.	Укажите номер правильного ответа <b>1-антропометрическими показателями</b>
24. В каком году был изобретён баскетбол _____	Напишите термин (понятие) <b>1891</b>
25. Кто является создателем игры волейбол _____	Напишите термин (понятие) <b>Морган</b>
26. Кто изобрёл баскетбол _____	Напишите термин (понятие) <b>Нейсмит</b>
27. Высота сетки у женщин в волейболе составляет _____	Напишите термин (понятие) <b>2,24</b>
28. Технику передвижений в баскетболе составляет _____	Напишите термин (понятие) <b>ходьба, бег</b>
29. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности это _____	Напишите термин (понятие) <b>активный отдых</b>
30. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: _____	Напишите термин (понятие) <b>частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию</b>

**ОК-8.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задание	Ответ
<p>31. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?</p> <p>1) двигательных умений 2) двигательных навыков 3) двигательных задатков 4) всего</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>4- всего</b></p>
<p>32. Где осуществляется физическое воспитание студентов?</p> <p>1) на занятиях по дисциплине «Физическая культура» 2) самостоятельно 3) на всех занятиях</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- на всех занятиях</b></p>
<p>33. Определите, где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?</p> <p>1) в Афинах; 2) в Олимпии; 3) в Москве.</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- в Олимпии</b></p>
<p>34.Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:</p> <p>1) 2 м 33 см 2) 2 м 43 см 3) 2 м 13 см</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- 2 м 43 см</b></p>
<p>35. Что такое онтогенез?</p> <p>1) постоянство внутренней среды организма 2) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти 3) расширение полостей сердца</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти</b></p>
<p>36. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:</p> <p>1) 14 человек 2) 10 человек 3) 12 человек</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- 10 человек</b></p>
<p>37. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям</p> <p>1) да 2) нет 3) длина относится 4) масса относится</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- нет</b></p>
<p>38. Что относится к антропометрическим показателям?</p> <p>1) чсс 2) чд 3) окружность грудной клетки</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- окружность грудной клетки</b></p>

4) АД	
39. Главная сила, действующая на лыжника при спуске: 1) сила сопротивления воздуха 2) сила тяжести 3) движущая сила	Укажите номер правильного ответа <b>2- сила тяжести</b>
40. Главный элемент тактики лыжника: 1) лидировани 2) распределение сил 3) обгон	Укажите номер правильного ответа <b>2- распределение сил</b>
41. Город Олимпия расположен в: 1) Южной Греции 2) Северной Греции 3) Центральной Греции	Укажите номер правильного ответа <b>1- Южной Греции</b>
42. Каких наград удостоивались победители Олимпийских игр: 1) дом и участок земли 2) золотая медаль 3) возведение статуи в родном городе	Укажите номер правильного ответа <b>3- возведение статуи в родном городе</b>
43. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции: а) В 393 до н.э. б) В 776 до н.э. в) В 393 н.э.	Укажите номер правильного ответа <b>2- В 776 до н.э</b>
44. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве: а) 1980 б) 1984 в) 1988	Укажите номер правильного ответа <b>1- 1980</b>
45. В каком году был изобретён баскетбол: а) 1891 б) 1900 в) 1918	Укажите номер правильного ответа <b>1- 1891</b>
46. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: 1) ожог; 2) тепловой удар; 3) перегревание; 4) солнечный удар.	Укажите номер правильного ответа <b>2-тепловой удар</b>
47. К показателям физической подготовленности относятся: 1) сила, быстрота, выносливость; 2) рост, вес, окружность грудной клетки; 3) артериальное давление, пульс; 4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.	Укажите номер правильного ответа <b>1- сила, быстрота, выносливость</b>
48. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): 1) спорт; 2) система физического воспитания;	Укажите номер правильного ответа <b>3- физическая культура</b>

3) физическая культура.	
49. Под физической культурой понимается: 1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; 2) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; 3) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	Укажите номер правильного ответа 3- достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
50. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как: 1) тренировка; 2) методика; 3) система знаний; 4) педагогическое воздействие.	Укажите номер правильного ответа <b>2- методика</b>
51. В спорте выделяют: 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений 2) Олимпийский, дворový, любительский. 3) Любительский, профессиональный, массовый.	Укажите номер правильного ответа <b>1- инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений</b>
52. Отличительным признаком физической культуры является: 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	Укажите номер правильного ответа <b>1- Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</b>
53. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: 1) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. 2) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. 3) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.	Укажите номер правильного ответа <b>1- Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b>
54. Как называется временное снижение работоспособности _____	Напишите термин (понятие) <b>утомление</b>
55. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке в волейболе? _____	Напишите термин (понятие) <b>3</b>
56. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? _____	Напишите термин (понятие) <b>легкая атлетика</b>
57. Количество игроков в волейболе в одной команде: _____	Напишите термин (понятие) <b>6</b>
58. Игра в волейболе начинается с _____	Напишите термин (понятие)

	<b>подачи</b>
59. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды	Напишите термин (понятие) <b>закаливание</b>
60. Способность выполнять большой объем работы это	Напишите термин (понятие) <b>физическая работоспособность</b>

### 3.2 Типовые вопросы и задания

Баскетбол:

- Штрафные броски (девушки из 10/5, юноши из 10/6).
- Броски мяча с 5 точек (девушки из 10/4, юноши из 10/5).
- Ведение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильности выполнения (девушки 15,00с.; 16,00 с.; 17,00с.; юноши 13,00 с.; 14,00с.; 15,00с.).
- Броски с 2-х точек в течение 1 мин (девушки 10, 9, 8 очков, юноши 12, 11, 10 очков).
- Ведение мяча, два шага, бросок в течение 1 мин. (девушки 6, 5, 4 попадания, юноши 7, 6, 5 попаданий).

Волейбол:

- Передачи мяча сверху и снизу (девушки 12, 10, 8 раз, юноши 15, 12, 10 раз).
- Прием и передача мяча в парах (девушки 15, 12, 10 раз, юноши 20, 16, 13 раз).
- Подачи мяча (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).
- Попадание мячом в баскетбольное кольцо (девушки 4, 3, 2 раза, юноши 5, 4, 3 раза).

Футбол:

- Жонглирование мяча (девушки 8, 6, 5 раз, юноши 12, 9, 7 раз).
- Удары по воротам (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).
- Обводка фишек с ударом по воротам на время (девушки 6 с.; 7 с.; 8 с.; юноши 5 с.; 6 с.; 7с.).
- Удар мяча по воротам после передачи (из двух попыток нужно попасть один раз).

#### 2. Легкая атлетика .

Легкая атлетика:

На первом курсе:

- Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).
- Кросс: Девушки 1000 метров (4,10мин.; 4,40мин.; 5,20мин.).
- Юноши 2000 метров (7,00мин.; 7,30мин; 8.00мин.).

На втором и третьем курсе:

- Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).
- Кросс: Девушки 2000 метров (8,30 мин.; 9,15 мин.; 10,00мин.).
- Юноши 3000 метров (13,00 мин.; 14,00 мин.; 15,00мин.).

#### 3. Группа ОФП

- Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками, техника низкого старта).
- Упражнение на гибкость.
- Упражнение на координацию.
- Прыжок с места толчком двумя ногами (девушки: 160 см.; 180 см.; 200 см., юноши: 210 см.; 220 см.; 240 см.).

#### 4. Лыжная подготовка:

На первом курсе:

- Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).

На втором и третьем курсе:

- Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5 км., девушки 3 км.).

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Рейтинговая оценка деятельности обучающегося является интегральным показателем качества практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

- 1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
- 2) Посещение и работа на практических занятиях.
- 3) Промежуточное тестирование ОФП, СФП, предусмотренное рабочей программой дисциплины.
- 4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
- 5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП и ГТО.

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета составляет 51-100 баллов. Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных обучающимся по всем практическим занятиям и контрольным. Положение о рейтинговой системе оценки обучающиеся получают в начале 1 семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Обучающийся, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Обучающиеся, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов по видам спорта, с выставлением рейтингового балла.