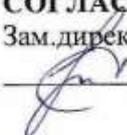


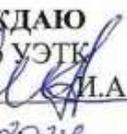
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по МНР

  
А.А. Мирошниченко



УТВЕРЖДАЮ  
Директор УЭТК

  
М.А. Ермачков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

Разработчики:

Е.В. Чубарова - преподаватель Университетского экономико-технологического колледжа.

Заместитель директора по МНР \_\_\_\_\_



А.А. Мирошниченко

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения	13
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины СГЦ 04 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
В том числе в форме практической подготовки	-
<b>в.т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	122
Курсовая работа (проект) <i>если предусмотрено для специальности</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в 3,4,5 семестрах – зачет, в 6 семестре – зачет с оценкой	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>3 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08
	<b>Лекции, теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2		
<b>Тема 1.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>Лекции, теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	Техника бега на длинные дистанции.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	

	Техника бега по дистанции 3000м. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	2	
<b>Тема 1.4.</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	
<b>Раздел 2.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника перемещений, стоек. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
	<b>4 семестр</b>	<b>38</b>	
		<b>20</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Ведение, прием и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>Лекции, теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Техника бросков по кольцу. Тактика и техника	2	

	простых тактических комбинаций		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование ведения мяча	2	
	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Совершенствование техники передвижения на площадке и работа ног.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Совершенствование бросков по кольцу: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеч, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху-«крюком», обивание мяча.	2	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
<b>Тема 2.4.</b> Простые тактические комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках	2	
	Совершенствование техники нападения: стойки(основная), передвижение игрока, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину.	2	
<b>Раздел 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Совершенствование техники верхней прямой поддачи.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Прием и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	

	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	4	
<b>Тема 3.3.</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствования техники нижней, верхней подачи мяча.	2	
	Совершенствования техники боковой подачи мяча	2	
	Совершенствования упражнения верхней прямой подач: подбрасывание волейбольного мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения для подачи, удары по мячу вперед-вверх в стену, удары по мячу из исходного положения для подачи на расстоянии 12-15м, подачи через сетку.	2	
<b>5 семестр</b>		<b>32</b>	
		<b>18</b>	
<b>Тема 3.4.</b> Нападающий удар. Блокирование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	
	Совершенствование техники игры в нападении: стойки, передвижения, исходные положения.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	Совершенствование индивидуальных тактических действий: передача нападающему находящемуся впереди связующего, передача наподдающему, находящемуся сзади связующего, равномерное распределение передач мяча нападающим, передача наподдающему против слабого блокирующего игрока соперника.	2	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Тактика защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Тактические действия в защите.	2	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	Совершенствование техники защиты: прием мяча, прием подачи.	2	

<b>Раздел 4. Футбол.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений. Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Ведение, прием и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника ведения, приемов и передач мяча.	2	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Совершенствование техники игры в нападении: передвижения, удары по мячу.	2	
	Совершенствование техники игры в нападении: удар серединой подъема, удар с полулета, удар внутренней частью подъема, удар внутренней стороны стопы.	2	
	<b>6 семестр</b>	<b>18</b>	
		<b>8</b>	
<b>Тема 4.3.</b> Удары по мячу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
<b>Тема 4.4.</b> Простые тактические комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Совершенствование тактических задач возникающих в ходе футбольной игры, (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот).	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Комплексы вольных общеразвивающи х упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Комплексы профессионально -прикладных гимнастических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование и технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты), туристический инвентарь, информационные стенды, комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2021. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Zoom), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной (внеаудиторной) работы. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
умения: 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

### Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:  
для юношей – подтягивание на перекладине;  
для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:  
для юношей – бег 3000 м;  
для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность студентов за прошедший период.

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

#### в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднятие туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

### Общие критерии оценки результатов освоения дисциплины

В устных и письменных ответах студентов на практических (семинарских) занятиях, в сообщениях и докладах, эссе и других формах аудиторной и самостоятельной работы, а также в текущих контрольных работах учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи.

Оценку **«отлично»** заслуживает студент, твёрдо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку **«хорошо»** заслуживает студент, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку **«неудовлетворительно»** заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

#### **Оценивание студента на дифференцированном зачете по учебной дисциплине**

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации**  
**(для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине)**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.

35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитания силы.
41. Методика воспитания быстроты.
42. Методика воспитания выносливости.
43. Методика воспитания гибкости.
44. Методика воспитания ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.
50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
52. Плавание как средство физической культуры.