

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МК

Е.Н. Лунёва _____

" ____ " _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПО

Дисциплины	СГ.04	Физическая культура
ППССЗ специальности/ ППКРС по профессии	21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО	
Квалификация	специалист по землеустройству	
Форма обучения	очная	
Факультет	Мелиоративный колледж им. Б.Б. Шумакова	
Кафедра	Колледж	
Учебный план	2025_21.02.19_coo_plxosf.plx 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО	
ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО (приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 г. № 339)	
Разработчик (и):	преподаватель 1 кат., Толстик Л.В.	
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Колледж	
Заведующий кафедрой	Лунева Елена Николаевна	
Дата утверждения плана уч. советом от 29.01.2025 протокол № 5.		
Дата утверждения рабочей программы уч. советом от 25.06.2025 протокол № 10		

**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ**

Часов по учебному плану 220
 в том числе:
 аудиторные занятия 182
 самостоятельная работа 38

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16		15		16		17		16		11			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	30	30	32	32	34	34	32	32	22	22	182	182
Итого ауд.	32	32	30	30	32	32	34	34	32	32	22	22	182	182
Контактная работа	32	32	30	30	32	32	34	34	32	32	22	22	182	182
Сам. работа	2	2	8	8	4	4	8	8	8	8	8	8	38	38
Итого	34	34	38	38	36	36	42	42	40	40	30	30	220	220

Виды контроля в семестрах:

Зачет с оценкой	6	семестр
Другие формы контроля	1,2,3,4,5	семестр

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
2.1	Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:
2.2	- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2.3	- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2.4	- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
2.5	- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
2.6	- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
2.7	- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СГ
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
3.1.1	Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки.
3.1.2	Астрономия
3.1.3	Иностранный язык
3.1.4	Информатика
3.1.5	История
3.1.6	Литература
3.1.7	Математика
3.1.8	Обществознание (включая экономику и право)
3.1.9	Основы безопасности жизнедеятельности
3.1.10	Родной язык
3.1.11	Русский язык
3.1.12	Физика
3.1.13	Физическая культура
3.1.14	Россия - моя история
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК 07. : Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	
:	
ОК 06. : Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	
:	
ОК 07. : Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	
:	
ОК 05. : Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	
:	

ОК 06. : Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
:
ОК 05. : Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
:
ОК 06. : Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
:
ОК 09. : Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
:
ОК 08. : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
:
ОК 09. : Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
:
ОК 08. : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
:
ОК 07. : Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
:
ОК 08. : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
:
ОК 05. : Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
:
ОК 02. : Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
:
ОК 03. : Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
:
ОК 02. : Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
:
ОК 01. : Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

:
ОК 02. : Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
:
ОК 01. : Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
:
ОК 04. : Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
:
ОК 05. : Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
:
ОК 04. : Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
:
ОК 05. : Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
:
ОК 03. : Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
:
ОК 04. : Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
:
ОК 03. : Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
:

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.						
1.1	Бег на короткие и средние дистанции /Пр/	1	12	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.2	Прыжки в длину /Пр/	1	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.3	Баскетбол Технические приемы в баскетболе /Пр/	1	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.4	Тактические действия в баскетболе /Пр/	1	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.5	Гимнастика. Строевые и порядковые упражнения. /Пр/	2	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.6	Акробатические упражнения /Пр/	2	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.7	Волейбол. Технические приемы в волейболе. /Пр/	2	10	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.8	Тактические действия в волейболе /Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.9	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.10	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. /Пр/	3	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.11	Бег на средние дистанции /Пр/	3	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.12	Прыжки в длину. /Пр/	3	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.13	Баскетбол. Технические приемы в баскетболе. /Пр/	3	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.14	Тактические действия в баскетболе /Пр/	4	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.15	Гимнастика. Акробатические упражнения. /Пр/	4	10	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.16	Волейбол. Технические приемы в волейболе. /Пр/	4	12	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.17	Тактические действия в волейболе /Пр/	4	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.18	ОФП. Скоростно – силовая подготовленность. /Пр/	5	10	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.19	Общая выносливость /Пр/	5	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.20	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. /Пр/	5	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.21	Бег на средние дистанции /Пр/	5	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.22	Бег на длинные дистанции /Пр/	6	6	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.23	Баскетбол. Технические приемы в баскетболе. /Пр/	6	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.24	Тактические действия в баскетболе /Пр/	6	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 2. Раздел 2.							
2.1	Участие в спортивных соревнованиях /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.2	Участие в соревнованиях по волейболу Посещение студентами спортивных секций /Ср/	2	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.3	Изучение правил судейства. Участие в соревнованиях по баскетболу. /Ср/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.4	Написание реферата по теме: «Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом». Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивных секций. /Ср/	4	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.5	Посещение студентами спортивных секций /Ср/	5	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.6	Посещение студентами спортивных секций /Ср/	6	8	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	0	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения по легкой атлетике и кроссовой подготовке

Тесты	Оценка			
	5	4	3	
1.Бег 3000м (мин, с)			12.3	14.0 Б/вр
2.Бег 30 м		4,6	4,8	5,2
3.Бег 60 м		8,4	9,2	10,0
4.Бег 100 м		13,2	13,8	14,0
5.Бег 1000 м.		3,40	3,50	4,00
6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)			10	8 5
7.Прыжок в длину с места (см)			230	210 190
8.Прыжок в длину с разбега(см)			440	400 380
9.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)			7,3	8,0 8,3

Таблица 1.2 Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения по легкой атлетике и кроссовой подготовке

Тесты	Оценка			
	5	4	3	
1.Бег 2000м (мин,с)	11.0		13.0	Б/вр
2.Бег 30 м	4.9		5.2	5.9
3.Бег 60 м	9.4		10.0	10.5
4.Бег 100 м	15.7		16.0	17.0
5.Бег 500 м	4.40		4.50	5.00
6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)			8	6 4
7.Прыжок в длину с места (см)			190	175 160
8.Прыжок в длину с разбега(см)			390	370 330
9.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)			8,4	9,3 9,7

Таблица 2. Контрольные тесты по баскетболу

Тесты	Оценка			Оценка			Оценка			Оценка		
(девушки)												
(юноши)	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Ведение мяча змейкой (сек.)				9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0			
2.Челночный бег с ведением мяча (сек.)					8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7		
3.Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.							21	19	17	24	22	20
4. Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)							4	3	2	4	3	2
5. Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)				18	16	14	16	14	12			
6.Бросок мяча в движении с об-водкой центрального круга (сек.)				30	28	26	26	24	22			

Таблица 3. Контрольные тесты по волейболу

Тесты	Оценка			Оценка			Оценка			Оценка		
(девушки)												
(юноши)	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)							16	14	12	18	16	14
2.Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6										без оши-бок	1- 2	
ошибки 3- 4 ошибки												
ошибки 3-4												
ошиб-ки												
3.Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)				15	13	11	15	13	11			
4.Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6												
без												
оши-бок 1-2												
ошибки 3-4												
ошибки без												
ошибок 1-2												
ошибки 3-4												
ошиб-ки												
5.Подача верхняя или нижняя в обо-значенную зону площадки				4	3	2	4	3	2			
6.Нападающий удар с собственного набрасывания мяча				3	2	1	3	2	1			

Таблица 4. Гимнастика

1.комплекс акробатических упражнений.

Из исходного положения упор присев, кувырок вперед, назад в упор присев, стойка на лопат-ках, «мост».

2. упражнения в равновесии на г. буме – шаги с поворотом, подскок с выбрасыванием вперед прямых ног, поворот в

приседе. (для девушек)

3. строевые упражнения - построение и перестроение в колонну по одному, по два, по три; в шеренгу –одну, две, три; повороты «направо!», «налево!», «кругом!»

4. комплексы ОРУ с предметом и без.

Тесты

девушки Оценка

5 4 3

1.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) 20 10 5

2.Гибкость (см) 20-18 17-12 11и меньше

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 10 8 6

4.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) 10,5 6,5 5,0

5.Поднимание ног в упор в положении лежа (раз) 17-15 14-12 11 и меньше

Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) 130 120 110

Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине на спине (кол. раз) 50 40 30

Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 10 8 6

6.Гимнастический комплекс упр-ний:

- утренней гимнастики;

-производственной гимнастики; До 9 До 8 До 7,5

юноши

1.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) 9,5 7,5 6,5

2.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз) 13 11 8

3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) 12 9 7

4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) 7 5 3

5.Наклон вперед из положения стоя (см) 15 9-14 8 и меньше

Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) 140 130 120

Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 35 30 25

6.Гимнастический комплекс

упражнений:

- утренней гимнастики;

-производственной гимнастики; До 9 До 8 До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия дви-гательной активности.

• Уметь выполнять упражнения:

— сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

— подтягивание на перекладине (юноши);

— поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

тест Купера — 12-минутное передвижение.

Таблица5. Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы.

Нормативы мужчины Женщины

Бег 30-60 м По медицинским показаниям

Оздоровительный бег с переходом на ходьбу (без учета времени) 2500-3000 м 2000-2500 м

Оздоровительный бег (ходьба) 10-12 мин 10 мин

Прыжок (длина), см По медицинским показаниям

Прыжок (высота), см По медицинским показаниям

Подтягивание По медицинским показаниям

Подъем туловища Без учета времени

Наклон вперед из положения сидя с касанием пола Удержание позы 3 сек

Удержание равновесия стоя на одной ноге 10-26 сек

Подъем ног из положения лежа до угла 90° 15-20 повторений

Присед у стены (упор спины о стену, ноги под углом 90°) 1,00 – 1,30 мин 1,00 – 1,20 мин

Примечание: условием допуска к зачету, в том числе и дифференцированному, студентов основной, подготовительной и специальной групп является посещение не менее 75% учеб-ных занятий и выполнение промежуточных обязательных контрольных заданий (нормати-вов, тестов и упражнений).

Временно освобожденные студенты (не более чем на один месяц), пишут реферат по свое-му заболеванию. Объем реферата не менее 5 страниц.

Задания открытого и закрытого типа для проверки остаточных знаний

1. Здоровый образ жизни – это:

1. устойчивый тип поведения личности, фиксирующий привычки поведения в конкретных социальных условиях;
2. способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телес-ными недостатками;
3. способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность;

4. типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма.

Правильный ответ: 4

2. На сколько игровых зон делится игровая площадка в волейболе:

1. 4;
2. 6;
3. 2.

Правильный ответ: 2

3. Что такое двигательная активность?

- 1) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;
- 2) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- 3) занятие физической культурой и спортом;
- 4) количество движений, необходимых для работы организма

Правильный ответ: 1, 3, 4

4. Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности

- 1) снижение работоспособности
- 2) вработываемость
- 3) устойчивое состояние

Правильный ответ: 2, 3, 1

5. Установите соответствие между действием и способом выполнения:

- 1) низкий старт (бег 100м)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиш

- а) стартовые ускорения с максимальной работой рук
- б) бег в положении наклона туловища вперед
- в) выпрямление туловища, активная работа рук
- г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса

Правильный ответ: 1 – а, 2 – в, 3 – б, 4 – г

6. Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок:

- 1) баскетбол
- 2) гандбол
- 3) волейбол
- 4) мини-футбол
- 5) бадминтон

Правильный ответ: 4, 2, 1, 3, 5

7. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14
- б) 28×15
- в) 30×16

Правильный ответ: б

8. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы:

- 1) ловлю
- 2) остановки
- 3) ведение мяча
- 4) броски в корзину
- 5) повороты
- 6) передачи мяча

Правильный ответ: 1, 3, 4, 6

Задания открытого типа:

1. _____ физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

Правильный ответ: физическое утомление

2.

_____ - умение управлять своим поведением, потребностями и чувствами овладение методами и приемами психофизической и эмоцио-нально-волевой саморегуляции.

Правильный ответ: саморегуляция

3. _____ - ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

Правильный ответ: умственное утомление

4. _____ - нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение работоспособности

Правильный ответ: физическое утомление

4. _____ - это состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие проделанной работы.

Правильный ответ: утомление

5. _____ – изменения в организме, возникающие при резком несоответствии нагрузки (в основном физической) функциональным возможностям организма. Правильный ответ: перенапряжение

6. _____ - деятельность, предупреждающая утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряженность труда

Правильный ответ: активный отдых

7. _____ - процесс возвращения к исходному состоянию после выполнения работы, физической нагрузки

Правильный ответ: восстановление

8. Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена называется _____

Правильный ответ: мотивация

9. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности - _____

Правильный ответ: выносливость

10. _____ - совокупность мероприятий по предупреждению заболеваний

Правильный ответ: профилактика

11. _____ - невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Правильный ответ: иммунитет

12. _____ - самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Правильный ответ: самоконтроль

6.2. Темы письменных работ

1.«Гиподинамия» - болезнь 21 века. Физическая культура - как средство укрепления здоровья. Влияния двигательной активности на продление жизненной деятельности.

2.«Бег» - упражнение номер один в укреплении сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Показания и противопоказания к бегу. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Методика при беге.

3.Дыхательная гимнастика. Различные виды. (Стрельникова, Бутейко и др.) Применение при заболевании органов дыхания.

4.Закалывание. Сущность, характеристика. Виды закаливания, средства, методика. Значение в укреплении иммунитета.

5.Современные взгляды на питание в улучшении пищеварения. Виды раздельного питания, сбалансированное питание. Несовместимость отдельных продуктов питания.

6.Диета - как средство в лечении различных заболеваний. Характеристика лечебных столов. «Разгрузочные» дни при различных заболеваниях.

7.ОФП для мужчин, для женщин. Методика занятий. Комплексы физических упражнений для укрепления и развития различных групп мышц. Влияние состояния позвоночника на здоровье.

8.Осанка. Характеристика осанки. Виды ее нарушений (кифоз, сколиоз, лордоз), крыловидные лопатки - их лечение. Противопоказание к занятиям физическими упражнениями, применимые комплексы гимнастических упражнений.

9.Курение наркотики - злейшие враги поколения. Вредное воздействие. Виды лечения.

10.Массаж и самомассаж в лечении различных заболеваний, показания и противопоказания в применении. Методика.

11.Личная гигиена физкультурника. Понятие о гигиене и ее виды. Разделы личной гигиены (гигиена сна, одежды, питания, режим дня, гигиены тела). Значение гигиены для здоровья.

12.Производственная гимнастика для лиц умственного труда. Цели, задачи, методические требования виды производственной гимнастики. Комплекс упражнений.

13.Методы и способы укрепления здоровья.

14.Лечебная гимнастика как средство в комплексном лечении заболевания (характеристика заболевания, причины его возникновения, особенности питания.. Оказание первой мед. помощи при обострении заболевания. Противопоказания и показания при занятиях физическими упражнениями. Комплексы лечебной гимнастики).

15. Оказание помощи при распространенных бытовых травмах (ушибы, порезы, кровотечения, обморок, шок). Причины и характеристики.

16. Микроэлементы, витамины, их значение в жизнедеятельности человека, их содержание в различных продуктах

6.3. Процедура оценивания

Выносимые на контроль задания в форме экзаменов и дифференцированных зачетов по дисциплинам (зачетов их частям) и практикам по завершении семестра (для обучающихся очной формы обучения) или года (для обучающихся заочной формы обучения) составляют промежуточную аттестацию.

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций определен Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам СПО.

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) - это оценка совокупности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих степень сформированности компетенций в объеме установленном рабочей программой по дисциплине в целом (практике) или по ее разделам. Главной целью промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета или экзамена по дисциплинам (модулям) и практикам, является установление соответствия уровня подготовки студента на разных этапах обучения требованиям образовательной программы и ФГОС СПО.

Основными критериями оценки уровня сформированности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности студентов разных форм контроля является оценка.

Порядок оценивания результатов по разным видам заданий определяется Положением о фонде оценочных средств. При промежуточной аттестации по экзаменам и дифференцированным зачетам выставляются академические оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

К сдаче экзамена и зачета допускаются обучающиеся полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля: контрольные нормативы, тесты и упражнения по видам спорта.

6.4. Перечень видов оценочных средств

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил контрольный норматив по соответствующей теме на оценку - 5 (отлично) см. таблицы 1,2,3,4,5;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил контрольный норматив по соответствующей теме на оценку -4 (хорошо) см. таблицы 1,2,3,4,5;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил контрольный норматив по соответствующей теме на оценку -3 (удовлетворительно) см. таблицы 1,2,3,4,5.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Болманенкова Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие для СПО	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.2	Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И.	Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие для вузов и СПО	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019
Л1.3	Лях В. И.	Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень: учебник	Москва: Просвещение, 2023

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Нестерец О. Ю., Бомин В. А., Ракоца А. И.	Особенности занятий лечебной физической культурой: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018
Л2.2	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие [для студентов средних и высших учебных заведений]	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ, мелиор. колледж им. Б.Б. Шумакова ; сост. Л.В. Толстик, Н.А. Багута	Особенности проведения физической культуры в специальной медицинской группе: метод. указания для практических занятий обучающихся очной формы обучения на базе 9-11 классов СПО	Новочеркасск, 2024

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.2.1	официальный сайт НИМИ с доступом в электронную библиотеку	www.ngma.su
7.2.2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел - профессиональное обучение	http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.75.4

7.2.3	Электронная библиотека "научное наследие России"	http://e-heritage.ru/index.html
7.2.4	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/
7.3 Перечень программного обеспечения		
7.3.1	Autodesk Academic Resource Center (Autocad 2022, Revit 2022, Civil 2021, Autocad Map 3D, 3Ds Max)	Соглашение о предоставлении лицензии и оказании услуг от 14.07.2014 г. Autodesk Academic Resource Center
7.3.2	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.3	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Opera	
7.3.5	Yandex browser	
7.4 Перечень информационных справочных систем		
7.4.1	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru
7.4.2	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
8.1	5	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Кольцо баскетбольное амортизирующее профессиональное - 2 шт.; Сетка волейбольная, черная обшита тентом с 4-х сторон, с тросом; Судейский стол - 6 шт.; Судейская вышка волейбол; Мишень дартс – 3 шт.; Робот Ви-981; Сетка волейбольная профессиональная для соревнований с тросом; Стойка волейбольная проф. универсальная телескопическая; Стол теннисный (зел.) без сетки - 2 шт.; Стол теннисный «EXSPERT»; Стенка гимнастическая шведская - 3 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный. 2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный. 3. Положение о фонде оценочных средств по образовательным программам среднего профессионального образования [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №;95 от 30.08.2017г.) /Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.-Новочеркасск, 2018.-Режим доступа : http://www/ngma.su.		