

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 20.08.2026 11:13:46
Уникальный идентификатор:
d9ba9a2cd160ab4a111747bab037f8b3050e51



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована
ООО «ДКС РУС» по ISO 9001 / ГОСТ Р ИСО 9001

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.03 Физическая культура
специальность
15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и
теплонасосных машин и установок (по отраслям)

п. Рыбное, Дмитровский г.о., Московская обл. - 2026 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям).

Организация-разработчик: Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» (ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»).

Разработчик:

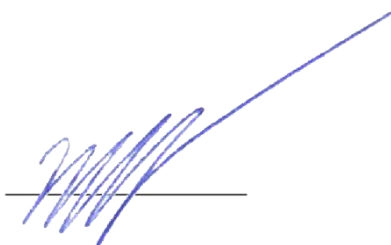
Преподаватель отделения СПО
ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»



Р.А. Карпушкин

Эксперт от работодателя:

Инженер холодительно-
Компрессорного участка
АО «ДМИТРОВСКИЙ
МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД»



А.В. Жданов

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных учебных предметов и социально-гуманитарных дисциплин протокол № 7 от «12» марта 2026 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина СГЦ.03 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл и является составной частью подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (приложение 1 ОП).

В процессе изучения дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 04, ОК 08.	- 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.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Для очной формы обучения

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	172	0
<i>Лекции</i>	6	0
<i>Практические занятия</i>	166	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	8	0
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	180	0

Для заочной формы обучения

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	24	0
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Практические занятия</i>	24	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	156	0
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	180	0

2.2 Тематическое планирование и содержание дисциплины СГЦ.03 Физическая культура

Для очной формы обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1 / 0
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1 / 0
	Практические занятия	-

	Самостоятельная работа	2 / 0
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	8 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i>	4 / 0

перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка навыков судейства в волейболе.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	8 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 4. Баскетбол.		

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 5. Гимнастика.		

Тема 5.1. Строевые приемы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка строевых приёмов.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка техники акробатических упражнений.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Для девушек - бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. ППФП.	1 / 0
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - разучивание и выполнение упражнений с гириями. Для девушек - Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	8 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	1 / 0
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	6 / 0

	Самостоятельная работа	-
Раздел 6. Бадминтон.		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка подач.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 7. Настольный теннис.		
Тема 7.1. Настольный теннис.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	10 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 8. Лыжная подготовка		
Тема 8.1.	Практические занятия	14 / 0

Лыжная подготовка.	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельная работа	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Самостоятельная работа	2 / 0 6 / 0 -
	Консультации	-

	Промежуточная аттестация	-
--	--------------------------	---

Для заочной формы обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	-
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	-
	Практические занятия	-

	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i>	-

перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка навыков судейства в волейболе.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 4. Баскетбол.		

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 5. Гимнастика.		

Тема 5.1. Строевые приемы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка строевых приёмов.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка техники акробатических упражнений.	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Для девушек - бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. ППФП.	-
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - разучивание и выполнение упражнений с гириями. Для девушек - Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	-
	Самостоятельная работа	10 / 0
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	-
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	-

	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 6. Бадминтон.		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка подач.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 7. Настольный теннис.		
Тема 7.1. Настольный теннис.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 8. Лыжная подготовка		
Тема 8.1.	Практические занятия	-

Лыжная подготовка.	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельная работа	14 / 0
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	-
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	-
	Самостоятельная работа	8 / 0
	Консультации	-

	Промежуточная аттестация	-
--	---------------------------------	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие:

кабинета «Социально-гуманитарных дисциплин» и спортивного зала в соответствии с приложением 3 ОП (Приложение 3 - Материально-техническое оснащение специальных помещений для реализации образовательной программы, включая программное обеспечение);

кабинета «Самостоятельной и воспитательной работы», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОП.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основная учебная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3.2.2 Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

а) официальные издания:

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

б) справочно-библиографические издания:

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.goup32441.narod.ru

в) периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – 2021. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v78_N2.pdf

2. Культура физическая и здоровье. – 2021. – №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v77_N1.pdf

3.2.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Карпушкин Р.А. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования. – Рыбное, 2025. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.портал.дрти.рф>

2. Карпушкин Р.А. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования. – Рыбное, 2025. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.портал.дрти.рф>

3.2.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. – <https://fish.gov.ru/>

2. Официальный сайт министерства промышленности и торговли Российской Федерации. – <https://minpromtorg.gov.ru/>

3. Официальный сайт Российского союза промышленников и предпринимателей. – <https://rspp.ru/>

4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.minstm.gov.ru

5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.edu.ru

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.olympic.ru

3.2.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем представлен в приложении 3 ОП.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	<i>Текущий контроль в форме:</i> – устных опросов; - тестирования; – экспертного наблюдения за ходом выполнения контрольных нормативов и комплекса упражнений. <i>Форма промежуточной аттестация:</i> зачеты.
<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих соответствующих условий: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

На основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего (их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме

Все локальные нормативные и распорядительные акты ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ» или головного вуза по вопросам, касающимся образовательной деятельности, доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме, увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете / дифференцированном зачете, проводимых в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины «Физическая культура» представлены в п. 1.2 рабочей программы данной дисциплины.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Перечень видов оценочных средств

Устные опросы;

Тестирование;

Экспертное наблюдение за ходом выполнения контрольных нормативов и комплекса упражнений.

2.2 Вопросы и задания текущего контроля

Задание 1. Дайте определение физической культуры:

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

Задание 2. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) Гипертонией
- б) Гипердинамией
- в) Гиподинамией
- г) Гипотонией

Задание 3. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- а) 4-6 ч.
- б) 5-7 ч.
- в) 16 ч.
- г) 10-12 ч.

Задание 4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;

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

Задание 5. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое состояние;
- в) физическая подготовка;
- г) физическая нагрузка.

Задание 6. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- а) паровая и суховоздушная бани;
- б) солнечные ванны;
- в) смена нательного белья;
- г) дискотека.

Задание 7. Спорт-это:

- а) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
- б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
- в) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
- г) высокий спортивный результат.

Задание 8. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- а) легкая атлетика;
- б) баскетбол;
- в) аэробика;
- г) волейбол.

Задание 9. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

- а) на состояние психики человека;
- б) физическое развитие;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа.

Задание 10. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:

- а) вовремя отдохнуть;

- б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
- в) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
- г) нет правильного ответа.

Задание 11. Физическую подготовленность можно условно подразделить:

- а) на общую подготовленность;
- б) вспомогательную подготовленность;
- в) универсальную подготовленность;
- г) специальную подготовленность.

Задание 12. Производственной физической культурой называется:

- а) система методически обоснованных физических упражнений;
- б) пассивный отдых в рабочее время;
- в) подготовка к трудовой деятельности;
- г) активный отдых в рабочее время.

Задание 13. Основа производственной физической культуры - это:

- а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- б) теория активного отдыха;
- в) полное состояние покоя;
- г) пассивный отдых.

Задание 14. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) чтение специализированной литературы;
- в) прием водных и солнечных процедур;
- г) ходьба по пересеченной местности.

Задание 15. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа

Задание 16. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- а) массаж, контрастный душ;
- б) гигиена одежды и обуви;
- в) уход за полостью рта и зубами;
- г) здоровый образ жизни.

Задание 17. Личная гигиена включает:

- а) соблюдение распорядка дня;
- б) уход за телом;
- в) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- г) все перечисленное.

Задание 18. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится

- а) на вегетативную нервную систему;
- б) на дыхательную систему;
- в) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- г) на подкорку головного мозга.

Задание 19. Работоспособность - это способность человека выполнять

- а) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- в) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Задание 20. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- а) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- в) эмоционального переживания;
- г) нервного расстройства.

Задание 21. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип...

- а) активного отдыха;
- б) пассивного отдыха;
- в) психоэмоциональной разгрузки;
- г) аутотренинг.

Задание 22. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- а) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- б) нормализованная двигательная активность;
- в) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

г) все перечисленное.

Задание 23. Основной фактор утомления студентов – это:

- а) сама учебная деятельность;
- б) полное отсутствие интереса, апатия;
- в) отсутствие реакции на новые раздражители;
- г) снижение ЧСС.

Задание 24. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- а) физическую подготовленность студента;
- б) физиологическую подготовленность студента;
- в) психическую подготовленность студента;
- г) психо-физиологическую подготовленность студента.

Задание 25. К средствам физического воспитания относятся:

- а) физические упражнения;
- б) двигательные действия;
- в) трудовые действия;
- г) все перечисленное.

Задание 26. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:

- а) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
- б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- в) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- г) нет правильного ответа.

Задание 27. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- в) процесс овладения умением расслабляться;
- г) процесс оздоровления физической патологией.

Задание 28. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- а) в обеденное время;
- б) утренние часы;
- в) в конце рабочего дня;
- г) в свободное время.

Задание 29. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:

- а) самостоятельных занятий;
- б) дополнительных занятий;
- в) учебных занятий;
- г) отработки пропущенных занятий.

Задание 30. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства

Задание 31. Теоретические вопросы для устного опроса

1. Длина круга стадиона?
2. В каком направлении разрешается бег по стадиону?
3. Сколько дорожек для бега на стадионе?
4. Длина ямы для прыжков в длину?
5. Какие виды спорта относятся к легкой атлетике?
6. Какие виды относятся к Олимпийским видам спорта?
7. Что такое бег?
8. Чем бег отличается от ходьбы?
9. Что такое стайерский бег?
10. Что такое спринтерский бег?
11. Что такое стипль-чез?
12. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
13. Что называется бегом по пересеченной местности?
14. Какие виды стартовых положений?
15. Какие команды подаются при старте?
16. Какие особенности низкого старта?
17. Какие особенности бега с препятствиями?
18. Что такое "Фальстарт"
19. Как называется обувь легкоатлетов?
20. Где расположены шипы на подошве обуви легкоатлетов?
21. Как называются снаряды для метания?
22. Как называются снаряды для прыжков в высоту?
23. Как называются приспособления для низкого старта?

Тесты:

№	Формулировка задания	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в	А) Канаде Б) Японии В) США Г) Германии	В) США
2.	В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...	А) 2 Б) 3 В) 5 Г) 6	Г) 6
3.	Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?	А) В 1956 г Б) в 1957 г Г) В 1958 г Д) В 1959 г	Б) в 1957 г
4.	Укажите полный состав волейбольной команды:	А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач	Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
5.	«ЛИБЕРО» в волейболе – это...	А) игрок защиты Б) игрок нападения В) капитан команды Г) запасной игрок	А) игрок защиты
6.	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?	А) произвольно Б) по часовой стрелке В) против часовой стрелки Г) по указанию тренера	Б) по часовой стрелке

7.	Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?	А) Да, по указанию тренера Б) нет В) да, по указанию судьи Г) да, но только в начале каждой партии	Г) да, но только в начале каждой партии
8.	Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?	А) максимум 3 Б) максимум 8 В) максимум 6 Г) максимум 9	В) максимум 6
9.	Ошибками в волейболе считаются...	А) «три удара касания» Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание» В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела	Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
10	Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...	А) 3 секунд Б) 5 секунд В) 6 секунд Г) 8 секунд	Г) 8 секунд
11	Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?	А) да Б) нет В) только при высокой температуре воздуха Б) только при высокой влажности воздуха	А) да
12	«Бич – волей» - это:	А) игровое действие Б) пляжный волейбол В) подача мяча Г) прием мяча	Б) пляжный волейбол
13	Укажите количество	А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8	Б) 6

	игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.		
14	Игра в баскетболе начинается....	А) со времени, указанного в расписании игр Б) с начала разминки В) с приветствия команд Г) спорным броском в центральном круге.	Г) спорным броском в центральном круге.
15	Игра в баскетболе заканчивается...	А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени Б) уходом команд с площадки В) в момент подписания протокола старшим судьей Г) мяч вышел за пределы площадки	А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
16	Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...	А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки В) мяча касается игрок на площадке после	В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадк

		вбрасывания из-за пределов площадки Г) судья дает свисток	
17	Мяч в баскетболе становится «живым», когда...	А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки	Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки
18	Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...	А) заброшен любой мяч Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре» В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч	В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

		«живой»	
19	Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?	А) любой член команды Б) капитан команды В) тренер или помощник тренера Г) никто	В) тренер или помощник тренера
20	Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?	А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б» Б) в любом случае через 15 секунд В) в любом случае через 1 минуту Г) немедленно	Г) немедленно
21	Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.	А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 4	А) 5
22	Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?	А) выполнение с мячом в руках более одного шага Б) выполнение с мячом в руках двух шагов В) выполнение с мячом в руках трех шагов Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов	Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов
23	Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?	А) 8 Б) 10 В) 11 Г) 9	В) 11
24	Укажите высоту	А) 240 см Б) 244 см	Б) 244 см

	футбольных ворот?	В) 248 см Г) 250 см	
25	Какова ширина футбольных ворот?	А) 7м 30см Б) 7м 32см В) 7м 35см Г) 7м 38см	Б) 7м 32см
26	С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?	А) 9 м Б) 10 м В) 11 м Г) 12 м	В) 11
27	Что означает «желтая карточка» в футболе?	А) замечание Б) предупреждение В) выговор Г) удаление	Б) предупреждение
28	Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?	А) серединой подъема Б) внутренней частью подъема В) внешней частью подъема Г) внутренней стороной стопы	Г) внутренней стороной стопы
29	Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?	А) форвард Б) голкипер В) стоппер Г) хавбек	А) форвард
30	Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?	А) УЕФА Б) ФИФА В) ФИБА Г) ФИЛА	Б) ФИФА
31	Какая страна считается Родиной игры в футбол?	А) Бразилия Б) Испания В) Германия Г) Англия	Г) Англия
32	Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?	А) Яшин Б) Дасаев В) Овчинников Г) Акинфеев	А) Яшин
33	После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок	А) после 2 карточек Б) после 3 карточек В) после 4 карточек	В) после 4 карточек

	дисквалифицируется на один матч?	Г) после 5 карточек	
34	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...	А) «с разбега» Б) «перешагиванием» В) «перекатом» Г) «ножницами»	А) «с разбега»
35	В легкой атлетике ядро:	А) метают Б) бросают В) толкают Г) запускают	В) толкают
36	Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.	А) «нырок» Б) «ножницы» В) «перешагивание» Г) «фосбери-флоп»	Г) «фосбери-флоп»
37	«Королевой спорта» называют....	А) спортивную гимнастику Б) легкую атлетику В) шахматы Г) лыжный спорт	Б) легкую атлетику
38	К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...	А) бег на 5000 метров Б) кросс В) бег на 100 метров Г) марафонский бег	В) бег на 100 метров
39	Кросс – это –	А) бег с ускорением Б) бег по искусственной дорожке стадиона В) бег по пересеченной местности Г) разбег перед прыжком	В) бег по пересеченной местности
40	В беге на длинные	А) быстрота Б) сила	В) выносливость

	дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...	В) выносливость Г) ловкость	
41	Какой лыжный ход самый скоростной?	А) одновременный бесшажный Б) одновременный одношажный В) одновременный двухшажный Г) попеременный двухшажный	Б) одновременный одношажный
42	Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?	А) высокая стойка Б) средняя стойка В) низкая стойка Г) основная стойка	В) низкая стойка
43	Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –	А) гонка на 30 км Б) гонка на 50 км В) гонка на 60 км Г) гонка на 70 км	Б) гонка на 50 км
44	Главный элемент тактики лыжника	А) старт Б) лидирование В) распределение сил Г) обгон	В) распределение сил
45	Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...	А) до уровня плеч ученика Б) до уровня глаз ученика В) выше на 3-4 см роста ученика Г) ниже на 3-4 см плеч ученика	Б) до уровня глаз ученика
46	Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...	А) до уровня плеч ученика Б) до уровня глаз ученика	Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

		В) выше на 3-4 см роста ученика Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика	
47	Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:	А. Боди-балет. Б. Степ-аэробитка. В. Пилатес.	Б. Степ-аэробитка.
48	Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?	А. Да, можно. Б. Нет, нельзя. В. Решают организаторы соревнований.	А. Да, можно.
49	Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?	А. Можно. Б. Можно, если используются кистевые бинты. В. Нет, нельзя.	В. Нет, нельзя.
50	Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?	А. Аквабосу. Б. Цигун. В. Калланетика.	А. Аквабосу.

2.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Задание 1. Теоретические вопросы для устного опроса

1. Виды гимнастики?
2. Что такое спортивная гимнастика?
3. Сколько и какие виды в многоборье у мужчин?
4. Сколько и какие виды в многоборье у женщин?
5. Что такое акробатическая комбинация?

6. Что такое упражнение?
7. Что такое перекладина?
8. Что такое брусья?
9. Что такое конь?
10. Что такое кольца?
11. Где выполняются вольные упражнения?
12. Какие снаряды входят в программу мужской спортивной гимнастики?
13. Какие снаряды входят в программу женской спортивной гимнастики?
14. Что такое кувырок?
15. Что такое вис?
16. Что такое спад?
17. Что такое подтягивание?
18. Что такое рондат?
19. Что такое сальто?
20. Что такое группировка?
21. Что такое шпагат?
22. Что такое опорный прыжок?
23. Какие элементы входят в упражнение на перекладине?
24. Назовите наиболее известных представителей немецкой системы гимнастики.
25. Что такое стретчинг?

Задание 2. В каком году был создан баскетбол?

- а) 1986 г
- б) 1905 г
- в) 1936 г

Задание 3. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джеймс Коннолли

Задание 4. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года
- б) 21 июня 1940 года
- в) 7 ноября 1917 года
- г) 5 декабря 1955 года

Задание 5. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) третьи Олимпийские игры в Сент-Луисе, 1904 год
- б) первые Олимпийские игры в Афинах, 1896 год
- в) восьмые Олимпийские игры в Париже, 1924 год.

Задание 6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 г., XI Олимпийские игры в Берлине
- б) 1952 г., XV Олимпийские игры в Хельсинки
- в) 1908 г., IV Олимпийские игры в Лондоне

Задание 7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII Олимпийские игры в Токио, 1964 г.
- б) XX Олимпийские игры в Мюнхене, 1972 г.
- в) XXI Олимпийские игры в Монреале, 1976 г.

Задание 8. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) 1948 г., XIV Олимпийские игры в Лондоне
- б) 1960 г., XVII Олимпийские игры в Риме
- в) 1976 г., XXI Олимпийские игры в Монреале

Задание 9. Техника владения мячом включает в себя следующие приёмы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

Задание 10. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- а) ходьба, бег, прыжки, остановки, поворот
- б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

Задание 11. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 11

Задание 12. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

Задание 13. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9×18 м.

б) 14×26 м.

в) 12×24 м.

Задание 14. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

а) 305 см.

б) 260 см.

в) 310 см.

г) 300 см.

Задание 15. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

а) 30 сек.

б) 24 сек.

в) 20 сек.

Задание 16. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага

б) 2 шага

в) 1 шаг

Задание 17. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

а) 10 сек.

б) 8 сек.

в) 24 сек.

Задание 18. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек

б) 10 человек

в) 12 человек

Задание 19. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819

б) 1915

в) 1891

Задание 20. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды

б) только главный тренер и капитан

в) любой игрок, находящийся на площадке.

Задание 21. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- а) Отталкивая соперника рукой
- б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- в) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

Задание 22. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три
- б) Пять
- в) Семь

Задание 23. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника
- б) В свою зону защиты
- в) Игроку в зоне штрафного броска

Задание 24. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Х. Нильсон
- б) Ф. Шиллер
- в) Д. Нейсмит

Задание 25. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается
- б) не разрешается
- в) разрешается под собственную ответственность.

Задание 26. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Одна нога выставлена вперед
- б) Ноги расставлены на ширину плеч
- в) Ноги выпрямлены в коленях
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

Задание 27. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

Задание 28. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
- б) Ведение мяча толчком руки
- в) Мягкая встреча мяча с рукой

Задание 29. При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- а) На ближнем крае кольца
- б) На дальнем крае кольца
- в) На малом квадрате на щите

Задание 30. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 4 тайма по 12 минут

Задание 31. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка
- б) 1 очко

в) 3 очка

Задание 32. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

Задание 33. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

Практическое задание 34. Техника перемещений.

Совершенствование исходных положений (стойки),
навыки быстрого перемещения различными способами,
бег обычный,
приставными шагами с изменением направления и скорости,
прыжки,
остановки,
повороты.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Практическое задание 35. Техника владения мячом.

Ловля и передача мяча,
встречная передача мяча,
обводка,
дриблинг (низкое ведение),

передача мяча с отскоком от пола,
броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),
упражнения на координацию движения.

Практическое задание 36. Броски мяча в корзину. Штрафные броски.

Совершенствование техники выполнения броска мяча в корзину двумя руками от груди,

двумя руками сверху,
одной рукой от плеча,
одной рукой сверху.

Правила выполнения бросков мяча в движении, в прыжке.

Практическое задание 37. Техника овладения мячом и противодействия.

Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины;

бросок мяча в прыжке,

вырывание,

выбивание и перехваты мяча;

способы противодействия броскам в корзину.

Приемы, применяемые против броска, накрывание.

Практическое задание 38. Техника игры в защите и в нападении.

Упражнения для совершенствования техники игры.

Технико-тактические действия в защите «персональная защита» (прессинг). Технико-тактические действия в нападении (командное) система нападения через «центрального игрока»,

«без центрального игрока».

Практическое задание 39. Техника безопасности игры.

Правила игры,

техника безопасности игры.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Практическое задание 40. Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча,

противодействие двух и трех игроков без «противника» и «с противником», командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

Практическое задание 41. Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча,

противодействие двух и трех игроков без «противника» и «с противником», командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

Практическое задание 42. Учебная игра.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

Двусторонняя игра.

Задание 43. Теоретические вопросы для устного опроса

1. На какой высоте от пола крепится баскетбольное кольцо к щиту?
2. Сколько весит баскетбольный мяч?
3. Размер баскетбольной площадки.
4. Продолжительность одной четверти (тайм) в европейском баскетболе.
5. В течении какого времени игрок, выполняющий вбрасывание из-за лицевой линии, должен ввести мяч в игру?
6. Как называется ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника?
7. Сколько очков может набрать игрок, за одну атаку баскетбольного кольца максимально?
8. Сколько фалов может набрать игрок за игру?
9. Кто является основателем игры баскетбол?
10. Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру.
11. Как называется несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением?
12. С какого приёма начинается игра в баскетбол?
13. В каком случае назначается штрафной бросок?
14. Для чего выполняется остановка двумя шагами?
15. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?
16. Назовите способы ведения мяча?
17. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?
18. Что обозначает слово «финт»?
19. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
20. Родиной баскетбола является...
21. Как определить правильную степень накачки мяча?
22. Какие виды заслона существуют?
23. Как называется положение баскетболиста при ведении мяча, когда ноги в коленях слегка согнуты, таз опущен, наклон тела чуть вперед, плечи развёрнуты, взгляд вперед?

24. Назовите способы выбивания мяча?
25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценки устного опроса:

- оценка «отлично» ставится, если обучающийся:
 - - полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное языковых понятий;
 - - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
 - - излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
- оценка «хорошо» ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:
 - - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
 - - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
 - - излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценки выполнения тестирования:

оценка «отлично» - демонстрирует полное понимание поставленных вопросов. Количество правильных ответов - 86-100%.

оценка «хорошо» - демонстрирует значительное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 76 до 85 %.

оценка «удовлетворительно» демонстрирует частичное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 51 до 75%.

оценка «неудовлетворительно» - ответы на поставленные вопросы не получены. Количество правильных ответов - до 50 %.

Критерии оценки на зачете с оценкой:

- оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется, если обучающийся правильно, полно и аргументировано ответил на теоретический вопрос; правильно и обоснованно решил задачу.

- оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется если обучающийся правильно и аргументировано ответил на теоретический вопрос; правильно и обоснованно решил задачу, допустив не более двух несущественных ошибок.

- оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся правильно и достаточно полно ответил на теоретический вопрос; решил задачу, допустив не более двух ошибок

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не ответил или ответил частично (менее 50%) на теоретический вопрос; не решил задачу или решил ее полностью неверно.