

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 06.10.2025 15:06:45
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a5b4422

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура
(наименование учебной дисциплины)

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией сельское хозяйство, строительство и природообустройство.

. Протокол № 2 от «02» сентября 2024 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (утвержденного Приказом Минпросвещения России от 10 января 2018 № 2).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОГСЭ.04 Физическая культура освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 специальности; средства профилактики перенапряжения

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Вид учебной работы	Количество часов
1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	226
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	158
<i>в т. ч.:</i>	
теоретическое обучение	51
практические занятия	95
Самостоятельная работа обучающегося	68
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	12
ИТОГО	240

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	4	5	6
	III семестр		
Раздел 1.	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	18	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и основы формирования ЗОЖ.	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. Техника прыжков в длину с разбега (согнув ноги).. Спортивные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	
Раздел 2.	<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	16	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	
	2. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	Практические занятия:		
	1 Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками, техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	3 Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	2	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего за III семестр	34	
	IV семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	16	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	2	
	2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм.	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	4	
	- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;	2	
Раздел 4.	БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	22	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы спортивной тренировки.	2	
	2. Влияние игровой деятельности на формирование физических и личностных качеств занимающихся	2	
	3. Основы ЗОЖ студента.	2	
	Практические занятия:		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Броски мяча с места разнообразными способами. Игра, приближенная к баскетболу.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Повторение техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения двойного шага. Повторение техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча, передачи мяча в парах. Техника выполнения двойного шага. Повторение техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	2	
	5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения штрафного броска. Прием контрольного норматива: выполнение двойного шага. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- круговая тренировка для развития координации движения;	2	
	- круговая тренировка на занятиях по баскетболу.	4	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего за IV семестр	40	
	V семестр		
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	18	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда, особенности жизнедеятельности.	2	
	2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	
Раздел 2.	<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	18	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	2	
	2. Социально-биологические основы физической культуры	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1	
	2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- правила игры. Правила соревнований;	2	
	- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;	2	
	- отработка нижней прямой и нижней боковой подачи.	2	
	<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>	2	
	<i>Всего за V семестр</i>	38	
	VI семестр		
Раздел 3.	<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	20	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	2. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодежи.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	3. Особенности применения круговой тренировки в учебном процессе	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силы и гибкости	2	
Раздел 4.	<i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	18	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники штрафного броска. Силовая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	
	5. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: двойной шаг. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- круговая тренировка для развития координации движения.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	- круговая тренировка для развития мышц пресса;	2	
	- круговая тренировка для развития мышц спины;	2	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего за VI семестр	40	
	VII семестр		
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	18	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности. Эстафетный бег.	2	
	2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силы	2	
Раздел 2.	ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности	16	
Тем. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	
	2. Двигательный режим и его значение.	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6; отработка атакующих ударов;	4	
	- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	2	
	Всего за VII семестр	36	
	VIII семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	16	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	1. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).	2	
	2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов	2	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;	2	
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости	2	
Раздел 4.	БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	18	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.	2	
	2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление	1	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	
	2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передач мяча в парах.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра		
	3. Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: ведение мяча, передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Штрафной бросок. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	5. Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: двойной шаг. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития силовых качеств;	2	
	- круговая тренировка на занятиях по баскетболу;	2	
	- круговая тренировка для развития координации движения и для развития скорости	2	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего за VIII семестр	36	
	Всего:	226	
	из них практических занятий	95	
	теоретические занятия с зачетами:	63	
	из них: лекций	51	
	зачетов	12	
	самостоятельная работа	68	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

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

Открытая спортивная площадка:

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

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

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

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

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

Основные печатные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-

Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5- 8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта : Наука, 2009

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения ⁵⁶	Критерии оценки	Методы оценки
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

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

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура
(наименование учебной дисциплины)

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(код, наименование профессии/специальности)

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

**Теоретическая часть
Дифференцированный зачет №1**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. Салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. Беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. Закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. Белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. Бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. Капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. Керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. Зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. Баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. Бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. Углеводах

Дифференцированный зачет №2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. Баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20 км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут

- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Дифференцированный зачет №3

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
 - б. синий
 - в. Белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
- а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 х 12 м
 - б. 28 х 15 м
 - в. 26 х 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2х15 мин
 - б. 4х10 мин
 - в. 3х30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. Ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
 - б. 100-200 г
 - в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется

Дифференцированный зачет №4

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. Плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. Гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. Плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. Капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. Гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. Углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. Керлинг

Практическая часть

Основная группа здоровья и подготовительная* группа здоровья:

3, 5, 7 семестр

Посещаемость	-	5 баллов
ОФП**	-	1 балл
Баскетбол **	-	1 балл
Гандбол**	-	1 балл
Легкая атлетика**	-	1 балл
Теория***	-	1 балл

4, 6 семестр

Посещаемость	-	5 баллов
ОФП**	-	1 балл
Волейбол **	-	1 балл
Футбол**	-	1 балл
Настольный теннис**	-	1 балл

Легкая атлетика*** - 1 балл

*Зачет по видам спорта без учета времени

**В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

***Тестирование

Посещаемость - 100-90%	5 баллов
- 80-70%	3 балла
- 60-50%	2 балла

«5» - 9 - 10 баллов

«4» - 7 - 8 баллов

«3» - 5 – 6 баллов

«2» 3 - 4 балла

Студенты, освобожденные от занятий физической культуры:

Реферат	- 1 баллов
Презентация	- 1 балл
Тест	- 1 балл
Кроссворд	- 1 балл
Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа	- 1 – 5 балл

«5» - 5 баллов

«4» - 4 баллов

«3» - 3 балла

«2» 2 балла

Критерии оценки знаний студентов

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Нормативы по ОФП и спортивным играм

	II		III		IV	
Бег	ю	д	ю	д	ю	д
6 минут						

7 минут						
8 минут						
9 минут						
10 минут						
11 минут						
12 минут						
ОФП	ю	д	ю	д	ю	д
1.Подтягивание тах	8 10 12		10 12 15		10 12 15	
Подтягивание 3*3 (разными хватами на время)						
Подтягивание лесенкой до *раз	4 5 6		4 5 7		4 5 7	
Подтягивание через одну с продвижением вперед	4 5 6		4 5 7		4 5 7	
20 подтягиваний на время	3.30 - зачет		3.30 - зачет		3.30 - зачет	
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти в стороны	25 30 35	10 15 20	30 35 40	10 15 20	30 35 40	10 15 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти вдоль туловища	15 20 25		20 25 30		25 30 35	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа тах любым способом	25 30 35	10 15 20	30 35 40	10 15 20	30 35 40	10 15 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз (локти в стороны + локти вдоль туловища) на время	2*15		2*20		2*20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз на время						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусках	10 15 20		20 25 30		20 25 30	
3. Складки на мате	10 15 20	10 15 20	10 15 25	10 15 20	10 15 25	10 15 20
Складки на перекладине	10 12 15		12 14 16		12 14 16	
Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине		10 20 25		10 20 25		10 20 25

Удержание уголка 1 мин	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Полускладки на мате		15 20		15 20		15 20
		30		30		30
4. Скакалка	ю	д	ю	д	ю	д
За 30 секунд						
За 1 минуту						
Баскетбол						
Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с	35 40 50		35 40 50		35 40 50	
Броски с 3х точек 3*5	3 5 6		3 5 7		3 5 7	
Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала)						
Штрафные броски 5 бросков	1 2 3		1 2 3		1 2 3	
Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время тах 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в парах и атака корзины на время тах 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Волейбол						
Прием мяча над собойсверху над собой	15 20 25	15 20 25	15 25 30	15 25 30	20 25 30	20 25 30
Прием мяча снизу над собой	10 15 20	10 15 20	15 25 30	15 25 30	15 25 30	15 25 30
Прием мяча сверху - снизу над собой	5 10 15	5 10 15	5 15 20	5 10 15	5 15 20	5 10 15
Прием мяча сверху в парах	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча снизу в парах	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча сверху – снизу в парах	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15
Подача мяча	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Атакующий удар	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Блок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в тройках	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20
5 бросков по воротам	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5

Передача в парах и удар по воротам						
Футбол						
Обводка и удар по воротам						
5 ударов по воротам						
Передача в парах на 30с+30с						