

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 28.08.2025 14:42:49
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)

**10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем**
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией компьютерных дисциплин.

Протокол № 2 от «06» сентября 2023 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем» (утверждён приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 №1551).

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 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем 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 в профессиональной деятельности относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является 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)	240
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	240
<i>в т. ч.:</i>	
теоретическое обучение	55
практические занятия	101
Самостоятельная работа обучающегося	72
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>	20	
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	
	3. Спорт в системе формирования личности.	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>	18	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	18	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.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.		
	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	
	- правила игры. Правила соревнований;	4	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего за III семестр	40	
	IV семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	18	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	18	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	
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. 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	Содержание учебного материала	22	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы спортивной тренировки.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
передачи мяча разными способами	2. Влияние игровой деятельности на формирование физических и личностных качеств занимающихся	2	
	3. Основы ЗОЖ студента.	2	
	Практические занятия:		
	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	42	
	V семестр		
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	20	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда, особенности жизнедеятельности.	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. 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	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
	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;	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.	Содержание учебного материала	18	ОК 08
Техники приема – передачи мяча сверху и снизу.	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	2	
Игра.	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>Всего за V семестр</i>	40	
	VI семестр		
Раздел 3.	<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	20	
Тема.	Содержание учебного материала	20	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	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 молодёжи.	2	
	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>	20	ОК 08
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	20	
	1. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.	2	
	2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.	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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	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	
	- круговая тренировка для развития мышц пресса;	2	
	- круговая тренировка для развития мышц спины;	2	
	Всего за VI семестр	42	
	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	18	
Тем. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу.	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	
	2. Двигательный режим и его значение.	2	
	Практические занятия:		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Игра.	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	
	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. Круговая тренировка для развития физических качеств. Спортивные игры	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	38	
	VIII семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	18	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	18	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	
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. 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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
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. Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра	2	
	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	
	Всего за VIII семестр	38	
	Всего:	240	
	из них практических занятий	101	
	лекций	55	
	самостоятельная работа	72	
	зачет	12	
	экзамен	-	

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 ППСЗ 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. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
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	Оценка результатов выполнения заданий, приемов, упражнений. Оценка выполненных самостоятельных работ.
Знания:	
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	Контрольная работа. Самостоятельная работа. Защита реферата. Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания (работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией

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)

***10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем***
(код, наименование профессии/специальности)

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-Плсиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- 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