

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гнатюк Сергей Иванович

Должность: Первый проректор

Дата подписания: 20.10.2025 07:50:14

Уникальный программный ключ

5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a6b4422

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией «Сельское хозяйство, строительство и природоустройство»

Протокол № 2 от «02» сентября 2025 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов , утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.08.2022 № 790.

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ООПП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании
(указать возможности использования программы в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании)

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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.

(указываются требования к умениям и знаниям в соответствии с ФГОС СОО по профессии, специальности)

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Для общеобразовательных учебных дисциплин

Наименование результата обучения	
Знать	Уметь
- 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.	- 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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

(название учебной дисциплины)

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 4 ОК 8	Раздел 1. Легкая атлетика	54	36	22	-	18	-
ОК 4 ОК 8	Раздел 2. Волейбол	43	30	20	-	13	-
ОК 4 ОК 8	Раздел 3. Гимнастика	34	24	14	-	10	-
ОК 4 ОК 8	Раздел 4. Баскетбол	32	22	16	-	10	-
	Промежуточная аттестация: в III, IV, V, VI семестрах – дифференцированный зачет	8	8				
Всего часов:		171	120			51	

Для учебных дисциплин общеобразовательного цикла столбец с перечнем компетенций не заполняется

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура
(название учебной дисциплины)

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			III семестр		
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	24	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	24	
			1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы ЗОЖ.	2	работа с конспектом
			2. Бег, как средство укрепления здоровья.	2	работа с конспектом
			3. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	2	работа с конспектом
			4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.	2	[3,10] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	[3,10] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	[3,10]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 2.			<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	24	
Тема.			Содержание учебного материала	24	
Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			1. Гигиенические основы систем физических упражнений.	2	<i>работа с конспектом</i>
			2. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.	2	<i>работа с конспектом</i>
			3. Социально-биологические основы физической культуры.	2	<i>работа с конспектом</i>
			4. Спорт в системе формирования личности.	2	<i>работа с конспектом</i>
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] <i>ОФП</i>
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] <i>ОФП</i>
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] <i>ОФП</i>
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками	2	[2,8,11] <i>ОФП</i>

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			в парах через сетку. Поддачи. Учебная игра.		
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	2	[2,8,11]
			- правила игры. Правила соревнований;	4	[2,8,11]
<i>Тематическая</i>					
			<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>	2	
			<i>Всего за III семестр</i>	50	
			<i>IV семестр</i>		
Раздел 3.			<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	20	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.			Содержание учебного материала	20	
			1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.	2	работа с конспектом
			2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	2	работа с конспектом
			3. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенности жизнедеятельности.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	4	[4,5,6,9]
			- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости	2	[4,5,6,9]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	20	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами			Содержание учебного материала	20	
			1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	работа с конспектом
			2. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	2	[1,7,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага. Штрафные броски. Учебная игра	2	[1,7,8,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития физических качеств.	2	[1,7,8,11]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			Игра, приближенная к баскетболу.		ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка для развития координации движения;	2	[1,7,8,11]
			- круговая тренировка на занятиях по баскетболу.	4	[1,7,8,11]
Тематическая					
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			2	
			Всего за IV семестр	42	
			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	
			1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	работа с конспектом
			2. Физическое воспитание и культура спорта.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			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	[3,10] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[3,10] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силы	2	[3,10]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 2.			ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности	19	
Тем. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			Содержание учебного материала	19	
			1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			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	[2,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			5. 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	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			- правила игры, основы методики судейства. Правила соревнований;	2	[2,8,11]
			- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;	2	[2,8,11]
			- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;	3	[2,8,11]
<i>Тематическая</i>					
	<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>			2	
			<i>Всего за V семестр</i>	38	
			<i>VI семестр</i>		
Раздел 3.			<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	14	
Тема.			Содержание учебного материала	14	
Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.			1. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодежи.	2	работа с конспектом
			2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;	2	[4,5,6,9]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;	2	[4,5,6,9]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			<i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	12	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами			Содержание учебного материала	12	
			1. Особенности применения круговой тренировки в учебном процессе	2	<i>работа с конспектом</i>
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передач мяча в парах. Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра	2	<i>[1,7,8,11] ОФП</i>
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Штрафной бросок. Двухсторонняя учебная игра.	2	<i>[1,7,8,11] ОФП</i>
			3. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	<i>[1,7,8,11] ОФП</i>
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития силовых качеств;	2	<i>[1,7,8,11]</i>
			- круговая тренировка на занятиях по баскетболу;	2	<i>[1,7,8,11]</i>
<i>Тематическая</i>					
Раздел 1.			<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	12	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	12	
			1. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.	2	<i>работа с конспектом</i>
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и	2	<i>[3,10]</i>

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			техники бега с низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.		ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Контрольный бег 60 м. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	[3,10]
Тематическая					
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			2	
	Всего за VI семестр			40	
	ВСЕГО			171	

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 работы.

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

4.2. Общие требования к организации образовательной

деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе лабораторно-практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких дисциплин

не предусмотрено

(указываются дисциплины согласно ФГСО СПО)

по профессии или специальности должно предшествовать освоению профессиональных модулей или изучается параллельно.

Теоретические занятия должны проводиться в

учебном кабинете не предусмотрено

(указать название)

лабораторно-практические занятия проводятся в

не предусмотрено

(указать название)

согласно ФГСО СПО по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: фронтальный и индивидуальный опрос, выполнение контрольных нормативных упражнений; выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта);

промежуточный контроль: дифференцированный зачет (в виде выполнения контрольных нормативов)

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ООПП по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими 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.

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

4.4.1 Основные источники:

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

2. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред. Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.

3. Жилки А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.

4. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.

5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.

6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

7. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.

8. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк; отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

9. Теория и методика гимнастики: учебник для студ. высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакавляриат).

11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

Дополнительные источники:

12. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

13. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.

^{*} Пункт 4.4. заполняется по мере поступления источников.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
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 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 студент научится: - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Студент получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	текущий контроль успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах: фронтальный опрос; прием контрольных нормативов; выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

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

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

(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-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