

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРОБИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «Верхневолжский ГАУ»)**

КОЛЛЕДЖ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ И АГРОБИЗНЕСА

УТВЕРЖДЕНА
протоколом заседания
методической комиссии
№ 02 от «14» мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность	36.02.05 Кинология
Квалификация	Кинолог
Форма(ы) обучения	Очная

Иваново, 2026

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- ФГОС среднего профессионального образования по специальности: 36.02.05 Кинология, утверждённый приказом № 465 Министерства просвещения Российской Федерации от 04 июля 2024 года.

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022г. № 762 (в действующей редакции).

Разработчик: старший преподаватель Никитина М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.05 КИНОЛОГИЯ

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки и изучается с 1 по 2 семестр.

1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов колледжей является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

○ Компетенции, формируемые у студентов в результате освоения дисциплины

При изучении дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются следующие компетенции:

Код	Знать	Уметь	Владеть
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

1.4. (б) Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины

- Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
- **Умение контролировать физическое состояние организма.**
- **Понимание значения здорового образа жизни,** профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
-
- метапредметных:
- Умение проведения различных физкультурных мероприятий — например, провести день здоровья, турнир по виду спорта.
- Самостоятельное изучение учебных материалов — у обучающихся, освобождённых от занятий физкультурой по состоянию здоровья, закладываются основы метапредметных результатов через самостоятельное изучение учебных материалов (подготовка презентаций, докладов и др.).
- предметных:
- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
- Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	<i>всего</i>	<i>В т. ч. в форме практической подготовки</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
в том числе:		
Лекционные занятия		
практические занятия	112	
контрольные работы		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)		
Консультации	-	
Промежуточная аттестация: Зачет – 4 семестр и д.р – 2 семестр		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		
Раздел 1. Теоретический		2		
Введение. Основы здорового образа жизни студентов СПО.	Содержание учебного материала: Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2		
Раздел 2. Легкая атлетика		10		
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта	Практическое занятие 1 Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна. Пробегание отрезков с высокого и низкого стартов.	3		
	Самостоятельная работа студента: Исходное положение высокого и низкого старта.	1		
Тема 2.2 Техника эстафетного бега.	Практическое занятие 2 Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении, выполнение техники передачи эстафетной палочки.	3		
Тема 2.3. Кроссовый бег.	Практическое занятие 3 Объяснение техники кроссового бега. Длительный бег на местности. Изучение техники высокого старта и стартового разбега. Повторный бег на отрезке 300 метров 5 через 200 метров ходьбы.	3		

	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности в заданном темпе.	12		
Раздел 3. Гимнастика		18		
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практическое занятие 4 Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4		
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие 5 Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	4		
Тема 3.3. Акробатика.	Практическое занятие 6 Кувырки, мост, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, сочетание элементов.			
Тема 3.4. Гимнастические упражнения	Практическое занятие 7 Упражнение на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка. Напрыгивание на препятствия.			
Тема 3.5. Упражнения с предметами.	Практическое занятие 8 Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями штангой.			

Раздел 4. Спортивные игры.		28		
Волейбол Тема 4.1. Прием и передача мяча.	Практическое занятие 6 Прием мяча сверху и снизу. Верхняя и нижняя передача.	4		
4.2. Подача.	Практическое занятие 7	4		
	Повторение и закрепление постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. Работа в парах. Изучение техники подач			
Тема 4.3. Нападающий удар.	Практическое занятие 8 Повторение и закрепление подач мяча снизу и сверху через сетку. Изучение техники нападающего удара.	4		
Тема 4.4. Блокирование.	Практическое занятие 9 Совершенствование нападающего удара. Изучение одиночного блокирования.	4		
Баскетбол Тема 4.5 Стойки и передвижения.	Практическое занятие 10 Высокая, средняя, низкая стойки. Передвижение в баскетболе.	4		
Тема 4.6. Передачи мяча.	Практическое занятие 11 Передачи мяча сверху, снизу, от груди. Совершенствование стоек и передвижения в баскетболе.	4		
Тема 4.7. Ведение мяча.	Практическое занятие 12 Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча.	4		
Раздел 5. Гимнастика		12		
Тема 5.1. Строевые упражнения.	Практическое занятие 13	4		
	Совершенствование техники строевых упражнений.			
Тема 5.2 Развитие	Практическое занятие 14 Круговая тренировка. Кросс – фит. ОФП.	2		

двигательных качеств.				
Тема 5.3. Акробатика.	Практическое занятие 15 Кувырки, мост, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, сочетание элементов.	2		
Тема 5.4. Гимнастические упражнения	Практическое занятие 16 Упражнение на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка. Напрыгивание на препятствия.	4		
Раздел 6. Спортивные игры.		42		
Баскетбол Тема 6.1. Ловля мяча.	Практическое занятие 24 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля руками высокого мяча, ловля руками низкого мяча.	4		
Тема 6.2. Броски мяча.	Практическое занятие Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	4		
Тема 6.3 Ведение мяча	Практическое занятие Ведения мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте	4		
Тема 6.4. Техника защиты	Практическое занятие Стойки защитника, перемещение защитника, передвижения в защитной стойке, вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.	4		
Тема 6.5. Техника нападения	Практическое занятие Броски мяча в кольцо. Заслоны. Передачи.	4		
Тема 6.6 Тактика защиты	Практическое занятие Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	4		

Тема 6.7 Тактика нападения	Практическое занятие	4		
	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.			
Футбол Тема 6.8 ОРУ без предметов	Практическое занятие	4		
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Игры с элементами сопротивления.			
Тема 6.9 Удары по мячу	Практическое занятие	2		
	Удары правой и левой ногой. Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Удары по летящему мячу. Удары головой. Удары пяткой. Удары с полу лёта. Резанные удары. Удары на точность.			
Тема 6.10 Остановка мяча	Практическое занятие	2		
	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка бедром. Остановка грудью. Остановка лбом.			
Тема 6.11 Ведение мяча	Практическое занятие	2		
	Ведение внутренней и внешней частью стопы. Ведение по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением движения.			
Тема 6.12 Финты	Практическое занятие	2		
	Ложный замах. Ложные движения. Ложная передача.			
Тема 6 .13 Отбор мяча	Практическое занятие	2		
	Отбор на месте. Отбор в движении. Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	4		
Всего:	Максимальная учебная нагрузка:	128		
	в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка	112		

	самостоятельная работа	16		
--	------------------------	-----------	--	--

1.3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1.1. Требования к материально-техническому обеспечению

п/п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория «Спортивный зал» для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	укомплектована средствами обучения специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем: Баскетбольные щиты – 2 Футбольные ворота – 2 Беговая дорожка -1 Волейбольная сетка – 1 Гимнастическая скамейка – 10 Спортивный мат – 16 Легкоатлетическая колодка – 4 Гимнастическая стенка – 10 Турник – 1 Скакалка – 30 Волейбольный мяч – 10 Баскетбольный мяч – 15 Набивной мяч – 10 Футбольный мяч – 6
2	Помещение для самостоятельной работы	укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

3.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- 1) Операционная система типа Windows;
- 2) Интернет-браузеры;
- 3) MicrosoftOffice;
- 4) Mozilla Firefox; Свободная лицензия Mozilla Public License v 2.0;
- 5) LibreOffice; Свободная лицензия Mozilla Public License v 2.0;
- 6) FreeBasic 0.90.1; Лицензионный договор 15.11.2017 Б/Н, бессрочно;
- 7) FAR Manager, Лицензионный договор 15.11.2017 Б/Н, бессрочно;
- 8) Справочно-правовая система;
- 9) 7zip 9.20, Лицензионный договор 15.11.2017 Б/Н, бессрочно.

3.3. Информационное обеспечение дисциплины

3.3.1 Основные печатные и электронные издания:

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов

- / под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
3. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>
4. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Елифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

3.3.2 Дополнительные источники:

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
- 2) Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
- 3) Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
- 4) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

3.3.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интер-нет», необходимых для освоения учебной дисциплины, современных профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
2. . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". <http://gto-site.ru/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1 Текущий контроль

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: опрос, тестирование, написание реферата, созданиемультимедийной презентации, решение ситуационных задач.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы устного контроля по учебной дисциплине: опрос.Формы письменного контроля по учебной дисциплине:

Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом

нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов. Более 50 % правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии.	Текущий контроль при проведении: Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование	Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями
---	--	---

4.2. Методика проведения промежуточной аттестации.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде тестирования и сдачи спортивных нормативов.

Если студент **не выполняет** задания в рамках рубежного контроля на «хорошо»/«отлично», то проходит промежуточную аттестацию в традиционной форме.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

Форма аттестации по дисциплине «Физическая культура», установленная рабочим учебным планом – зачет, зачет с оценкой.

Зачет/зачет с оценкой проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ

студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос,

1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос,

1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

Зачет / зачет с оценкой по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

ЮНОШИ				
1	Прыжок на скакалке за 30сек., раз	70 – 5 65 – 4 60 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4	
			10 – 3	
2	Челночный бег 4х9м, сек.	9,2 – 5 9,6 – 4 10,1 – 3		
3	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лежа, руки за головой	52 – 5 47 – 4 42 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,9 – 5 14,4 – 4	16,0 – 5 16,5 – 4	

		15,0 – 3	17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	30 м (сек.)	4,6 – 5 5,1 – 4 5,6 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
ДЕВУШКИ				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 65 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	12 – 5 10 – 4 8 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	Челночный бег 4х9м, сек.	9,8 – 5 10,2 – 4		
		11,0 – 3		
4	100 м, сек.	16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
5	2000 м, мин	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
6	30 м, сек	5,0 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 5 42 – 4 37 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные

ЮНОШИ				
1	100 м (сек.)	13,8 – 5 14,2 – 4 14,9 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,20 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	15 – 5	8 – 5	
		13 – 4 10 – 3	6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	40 – 5 35 – 4 30 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	240 – 5 220 – 4 200 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	12 – 5 10 – 4 8 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
ДЕВУШКИ				
1	100 м (сек.)	16,2 – 5 17,0 – 4	17,8 – 5 18,5 – 4	2 реферата

		18,0 – 3	19,0 – 3	
2	500 м (мин.)	1,55 – 5 2,05 – 4 2,20 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,15 – 5 10,45 – 4	Без учета времени	
		11,10 – 3		
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	14 – 5 12 – 4 10 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	
5	Прыжок в длину с места (см)	185 – 5 175 – 4 165 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
ЮНОШИ				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	75 – 5 70 – 4 65 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	55 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,7 – 5 14,1 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	16 – 5	10 – 5	

		14 – 4	8 – 4	
		10 – 3	6 – 3	
7	30 м (сек.)	4,4 – 5	5,7 – 5	
		5,0 – 4	6,0 – 4	
		5,5 – 3	6,5 – 3	
ДЕВУШКИ				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5		2 реферата
		80 – 4		
		75 – 3		
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	13 – 5	6 – 5	
		11 – 4	5 – 4	
		9 – 3	4 – 3	
3	100 м, сек.	16,0 – 5	17,8 – 5	
		16,8 – 4	18,5 – 4	
		17,8 – 3	19,0 – 3	
4	2000 м, мин	10,15 – 5	Без учета времени	
		10,45 – 4		
		11,10 – 3		
5	30 м, сек	4,9 – 5	5,7 – 5	
		5,3 – 4	6,2 – 4	
		5,7 – 3	6,7 – 3	
6	Подъем и опускание	52 – 5	30 – 5	
	туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	47 – 4	25 – 4	
		42 – 3	20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
ЮНОШИ				
1	100 м (сек.)	13,6 – 5	16,0 – 5	2 реферата
		14,0 – 4	16,5 – 4	
		14,8 – 3	17,5 – 3	
2	1000 м (мин.)	3,15 – 5	Без учета времени	
		3,40 – 4		
		4,10 – 3		
3	3000 м (мин)	12,30 – 5	Без учета времени	

		13,20 – 4 14,10 – 3		
4	Подтягивания (раз)	16 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	45 – 5 40 – 4 35 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	15 – 5 13 – 4 10 – 3		
7	Прыжок в длину с места (см)	250 – 5 230 – 4 210 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	14 – 5 12 – 4 10 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
ДЕВУШКИ				
1	100 м (сек.)	15,9 – 5 16,7 – 4 17,7 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	2 реферата
2	500 м (мин.)	1,50 – 5 2,00 – 4 2,10 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания	15 – 5	8 – 5	

	рук от скамейки в упоре лежа	13 – 4 10 – 3	7 – 4 5 – 3	
5	Прыжок в длину с места (см)	190 – 5 180 – 4 170 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
6	Подъем и опускание	55 – 5	30 – 5	
	туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 4 42 - 3	25 – 4 20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
ЮНОШИ				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 70 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	57 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,5 – 5 14,0 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,30 – 5 13,20 – 4 14,10 – 3		
6	Подтягивания	17 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
ДЕВУШКИ				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5 80 – 4		2 реферата

		75 – 3		
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	14 – 5 12 – 4 10 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	100 м, сек.	15,7 – 5 16,5 – 4 17,6 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
4	2000 м, мин	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
5	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	60 – 5 50 – 4 40 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

4.3. Перечень вопросов к промежуточной аттестации

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. Физические качества и их основные характеристики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития быстроты.
12. Основы методики развития силы.
13. Основы методики развития гибкости.
14. Основы методики развития ловкости.
15. Эстафетный бег 4 100 м.
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Правила в волейболе. 23. Классификация баскетбола

24. Методика ведения мяча.

25. Техника штрафного и трех-очкового броска в кольцо.

**Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Одним из основных физических качеств является: а)

внимание;

б) работоспособность; в)

сила;

г) здоровье.

Ответ: Г

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

а) сила;

б) выносливость; в)

быстрота;

г) ловкость.

Ответ: Б

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика; б)

гимнастика;

в) современное пятиборье; г)

легкая атлетика.

Ответ: Б

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... а)

подвижных и спортивных игр;

б) прыжков в высоту;

в) бега с максимальной скоростью; г)

занятий легкой атлетикой.

Ответ: А

5. Назовите основные физические качества.

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения? а)

энциклопедия;

б) кодекс;

в) хартия;

г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в... а)

гимнастике;

б) бокс;

в) плавании;

г) борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как... а) вылет; б) спад;

в) соскок;

г) спрыгивание.

Ответ: В

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике

обозначается как...

- а) кувырок;
- б) пережат;
- в) переворот;
- г) сальто.

Ответ: А

10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

Ответ: Б

4.4. Критерии оценки качества знаний, умений и сформированности компетенций студентов в рамках промежуточной аттестации

- Оценка «5» (отлично) предполагает, что студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный. Студент освоил компетенции.
- Оценка «4» (хорошо) предполагает, что студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа. Компетенции освоены.
- Оценка «3» (удовлетворительно) предполагает, что студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа; ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен. Компетенции освоены не в полном объеме.
- Оценка «2» (неудовлетворительно) предполагает, что студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки. Компетенции не освоены.

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).