МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Утверждаю:
Заместитель директора по учебной работе
_____Е.Н. Индерейкина
31 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

по специальности: 13.02.07 «Электроснабжение»

Профиль: технологический

Бузулук, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 «Физическая культура»** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **13.02.07 «Электроснабжение»,** утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 16 апреля 2024 г. № 255 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ от 28 мая 2024 г. № 78292;

с учетом:
- Примерной рабочей программы учебной дисциплины **«Физическая культура»,** одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 19 от 23.07.2024 г.

Организация – разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Разработчики:
Чеснокова К. А. – преподаватель
Романова Н. А. – преподаватель высшей квалификационной категории
Болдырев С. А. – преподаватель высшей квалификационной категории

Внутренняя техническая экспертиза:
Семыкина Е. А. – зам.директора по УМР
Бигдаш О. И. – методист

Внутренняя содержательная экспертиза:
Семыкина Е. А. – зам.директора по УМР
Степанищева С. А – руководитель ПЦК

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин,
Протокол № 1 от 31 августа 2026 г.

Руководитель ПЦК _____/Степанищева С. А./

(подпись) (Фамилия, инициалы)

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**……..…….4

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ……..…….....5

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ……...…..11

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ...…12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 «Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 «Электроснабжение»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04;ОК 08.;ПК 1.2

ПК 1.2- производить ремонт оборудования распределительных устройств электрических подстанций и сетей напряжением до 110 киловатт включительно

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08. ПК 1.2	- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности - производить ремонт оборудования распределительных устройств электрических подстанций и сетей напряжением до 110 киловатт включительно	-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; − Основы здорового образа жизни; − Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; − Средства профилактики перенапряжения − Способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

(выписка из учебного плана)

Индекс	Наименование циклов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Формы промежуточной аттестации	Учебная нагрузка обучающихся									Распределение учебной нагрузки и промежуточной аттестации по курсам и семестрам																					
			Итого часов учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Обязательная							**2 курс**																					
					Всего аудиторных занятий	В том числе в форме практической подготовки	в том числе				Вариативные часы	3 семестр								промежуточная аттестация		4 семестр								промежуточная аттестация		
												Всего аудиторных занятий	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)						самостоятельная работа	количество часов	Форма промежуточной аттестации	Всего аудиторных занятий	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)						самостоятельная работа	количество часов	Форма промежуточной аттестации
													учебные занятия										учебные занятия									
							Теоретических занятий	Лабораторно-практических занятий	Консультации	Курсовая работа (проект)			урок	семинар	лекция	лабораторно-практические занятия	консультации	курсовая работа (проект)					урок	семинар	лекция	лабораторно-практические занятия	консультации	курсовая работа (проект)			
СГ.04	Физическая культура	**З\З\З\ДЗ**	82	4	78	68	6	68	4			22	2			18			2		3	24				22			2		3
3 курс																																	
												5 семестр										6 семестр											
СГ.04	Физическая культура											18	2			14	2				3	18	2			14	2				ДЗ

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Наименование раздела и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**№ урока**	**Объем часов**	**Коды компетенций**
	2 курс 3 семестр 2026-2027 уч. год (20ч)			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		2	
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.	1	2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Практическая часть				
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		**8**	
	1. ПЗ № 1Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 60 метров. Выполнение нормативов ГТО. 2. ПЗ № 2Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО. 3. ПЗ №3 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2 3 4	2 2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение нормативов ГТО- бег 1000 метров		2	
Раздел 2. Русская лапта	Содержание учебного материала		**4**	
	1. ПЗ № 4 Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники различных ударов. Командная игра. 2. ПЗ №5 Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Командная игра	5 6	2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		**6**	
	1. ПЗ № 6 Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения мяча, техники штрафных бросков. Командная игра. 2. ПЗ № 7 Совершенствование техники передачи мяча, финтов и проходов. 3. ПЗ № 8 Отработка навыков судейства	7 8 9	2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Зачет.	10	2	ОК 04.,08. ПК 1.2

	Всего часов		**22**	
	2 курс 4 семестр 2026-2027 уч. год (44 ч)			
Раздел 4. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала		**8**	
	1. ПЗ № 8 Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники упражнений на перекладине и брусьях. 2. ПЗ № 9 Совершенствование техники силовых упражнений. 3. ПЗ №10 Совершенствование техники прыжка через коня. 4. ПЗ №11 Отработка строевых приёмов	11 12 13 14	2 2 2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		**8**	
	1. ПЗ № 12Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход. 2. ПЗ №13 Совершенствование техники конькового хода. 3. ПЗ № 14 Совершенствование техники спусков и подъемов. 4. ПЗ № 15Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	15 16 17 18	2 2 2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение нормативов ГТО – техники лыжных ходов		**2** 2	
Раздел 6. Волейбол	Содержание учебного материала		**4**	
	1. ПЗ № 16 Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Стойки игрока и перемещения. Общаяфизическаяподготовка (ОФП) 2. ПЗ №17 Совершенствование техники верхней и нижней передачи, жонглирования мяча.	19 20	2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Зачет	21	2	
	Всего часов		**24**	ОК 04.,08. ПК 1.2
				ОК 04.,08. ПК 1.2

3 курс 5 семестр 2027-2028 уч. год (30ч)

Наименование раздела и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**		Объем часов	**Коды компетенций**
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**1.** Значение двигательной активности для организма.	22	2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Практическая часть			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		**4**	
	1. ПЗ №19 по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на 30 метров. Выполнение нормативов ГТО. 2. ПЗ №20 Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО.	23 24	2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 2. Русская лапта	Содержание учебного материала		**4**	
	1. ПЗ № 21Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники различных ударов. Командная игра 2. ПЗ № 22 Совершенствование техники осаливания партнера, техники ловли и передачи мяча. Командная игра.	25 26	2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		**8**	
	1. ПЗ № 23Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения мяча, техники штрафных бросков. Командная игра. 2. ПЗ № 24Совершенствование техники передачи мяча, финтов и проходов. Командная игра. *Консультация* 1.. Выполнение нормативов ГТО- бег 1000 метров **Зачет**	27 28 29 30	2 2 2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Всего часов		**18**	

	3 курс 6 семестр 2027-2028 уч. год (42ч)			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника	31	2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 3. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала		**2**	
	1. ПЗ №25Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники упражнений на перекладине и брусьях.	32	2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		**6**	
	1. ПЗ №26Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход. 2. ПЗ №27Совершенствование техники обгона и финиширования. 3. ПЗ №28Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 и 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	33 34 35	2 2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
Раздел 5. Волейбол	Содержание учебного материала		**8**	
	1. ПЗ №29Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. 2. ПЗ №30Совершенствование техники подачи и жонглирования мяча. Командно-тактические действия в двусторонней игры волейбол.	36 37	2 2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Содержание учебного материала			
	Консультация 1. Выполнение нормативов ГТО- метание спортивного снаряда весом 700	38	2	ОК 04.,08. ПК 1.2
	Дифференцированный зачет	39	2	ОК 04.,08. ПК 1.2

	Всего часов		**18ч**	
	Всего часов		**82ч**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее местопреподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия,карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь;оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

3.2.Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должениметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, дляиспользования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фондаобразовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных нижепечатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, можетбыть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные издания:

Основные источники:

1. Лях В.И.Физическая культура.10-11 классы (базовый уровень): учебник/ В.И. Лях.- 7-е изд., переработано и дополнено -Москва: Просвещение, 2022.-271с.- ISBN 978-5-09-099581-8.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева. -[7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2024.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3.2.3.Дополнительные источники:

1. Данилов. А.В. Физическая культура: учебное пособие/А.В. Данилов. - Уфа: БГПУ имени М.Акмуллы,2019- 136 с.- ISBN 978-5-906958-85-3.- Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система.- URL: https://e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 19.04.2023).- Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие/ В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб (и др.).- Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020,-115 с.- Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система.- URL: https://e.lanbook.com/book/183498 (дата обращения: 19.04.2023).- Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессиональногообразования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: ИздательствоЮрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов :учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И.Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный //Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие длясреднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

3.3. Методическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение, необходимое для реализации программы учебной дисциплины состоит из:
- методических рекомендаций для обучающихся по выполнению практических работ (*Приложение 1*).
- методических рекомендаций по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ (*Приложение 2*).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Коды	Результаты обучения	Критерии оценки
ОК 04. ОК 08. ПК 1.2	***усвоенные 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; − Средства профилактики перенапряжения − Способы реализации собственного физического развития	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболевани Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. **Зачет и дифференцированный зачет**
	освоенные умения: -использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	

4.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации:

Задание для подготовки к зачету:

Теоретическая часть

Тестовые задания для контроля и оценки теоретических знаний

Вам предлагается ответить на 30 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группа, в которой вы учитесь.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

2.Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре¬жим?

а)110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в)140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17.Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18.Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

Практическая часть

Учебные нормативы по общей физической подготовке

№ п / п	Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс			3-4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 метров	Ю	5,2	4,9	4,4	5,1	4,8	4,2	5,0	4,7	4,2
		Д	6,2	5,5	4,9	6,1	5,4	4,8	6,0	5,3	4,7
2	Бег 60 метров	Ю	10,0	9,2	8,4	9,2	8,4	8,2	8,8	8,2	8,0
		Д	10,5	10,0	9,4	10,00	9,4	9,2	9,5	9,2	9,0
3	Бег 100 метров	Ю	15,5	14,6	14,2	15,0	14,5	14,0	14,5	14,0	13,5
		Д	18,0	17,5	17,0	17,5	17,0	16,5	17,5	16,5	16,00
4	Бег 500 метров	Ю	1,5	1,40	1,30	1,45	1,35	1,25	1,40	1,30	1,20
		Д	2,10	2,05	1,50	2,05	2,00	1,45	2,00	1,55	1,45
5	Бег 1000 метров	Ю	4,00	3,50	3,35	3,50	3,35	3,30	3,35	3,30	3,20
		Д	5,30	5,20	5,00	5,25	5,15	4,50	5,20	4,50	4,30
6	Бег 2000 метров	Ю	9,30	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,30	8,00	7,40
		Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	10,30	11,40	11,00	10,30
7	Бег 3000 метров	Ю	15,30	14,30	14,00	15,00	14,00	13,20	14,30	13,20	12,30
		Д	21,00	20,00	17,00	20,00	18,30	17,00	19,00	18,00	17,00
8	Бег 5000 метров	Ю	25,00	24,00	22,30	26,00	25,00	22,30	26,00	24,30	22,30
		Д	53,00	53,00	31,00	33,00	31,00	30,00	33,00	31,00	29,00
9	Бег 6000 метров	Ю	33,00	31,00	30,00	31,00	29,00	28,00	30,00	28,00	26,00
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Бег 10000 метров	Ю	70,00	60,00	55,00	65,00	55,00	32,00	60,00	52,00	50,00
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Прыжки в длину с разбега	Ю	380	400	440	400	430	450	430	450	460
		Д	280	300	340	300	340	360	320	360	380
12	Прыжки в длину с места	Ю	205	215	230	210	220	235	220	235	250
		Д	140	145	165	145	165	180	165	180	195
13	Метание гранаты	Ю	30	32	35	32	35	38	32	38	42
		Д	15,6	17	18	17	18	23	18	20	28
14	Подтягивание	Ю	6	8	10	8	10	12	10	12	14
		Д	6	14	15	8	15	17	10	17	19
15	Отжимание от пола	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45
		Д	10	12	15	12	15	17	15	17	19
16	Подъем туловища	Ю	30	35	45	35	45	50	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
17	Прыжки на скакалке – 30 сек.	Ю	60	65	70	65	70	75	70	75	80
		Д	65	70	75	75	80	85	80	85	90
18	Прыжки на скакалке – 1 мин.	Ю	100	110	120	110	120	130	120	130	140
		Д	110	120	130	120	130	140	130	140	150
19	Приседание – 1 мин.	Ю	54	56	58	56	58	60	58	60	62
		Д	48	50	52	50	52	54	52	54	56
20	Сгибание рук на брусьях	Ю	6	9	11	9	11	13	11	13	15
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Подъем согнутых ног в висе на перекладине	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
22	Подъем ног под углом 90 на брусьях	Ю	8	10	13	10	13	15	15	17	20
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	Силовой комплекс (1мин.)	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
24	Челночный бег 3 *10 (сек)	Ю	8,1	7,7	7,3	8,0	7,5	7,2	7,8	7,5	7,0
		Д	9,7	9,3	8,6	9,6	9,2	8,5	9,5	9,0	8,4
25	Челночный бег 10*10 (сек)	Ю	29	28	27	28	27	26	27	26	25
		Д	32	31	30	31	30	29	30	29	28

Задание для подготовки к дифференцированному зачету:

Теоретическая часть

Тестовые задания для контроля и оценки теоретических знаний

Вам предлагается ответить на 30 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группа, в которой вы учитесь.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

2.Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре¬жим?

а)110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в)140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17.Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18.Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;
б) оптимальный двигательный режим.
20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.

Контрольные нормативы

Практическая часть

1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
2 Челночный бег 3Х10 сек.
3 Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)

Критерии оценки контрольных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качествдля студентов основной медицинской группы здоровья.

№	Вид упражнения	Пол	«5»	«4»	«3»	**«2»**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20	19
		Д	11	8	6	5
2	Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	8,6
		Д	8,7	9,3	9,7	9,6
3	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2

Критерии оценки контрольных нормативов)по освоению навыков, умений, развитию двигательных качествдля студентов подготовительной медицинской группы здоровья

№	Вид упражнения	Пол	«5»	«4»	«3»	**«2»**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20	19
		Д	11	8	6	5
2	Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	8,6
		Д	8,7	9,3	9,7	9,6
3	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2

4.3. Оценочные материалы текущего контроля:

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости представлены в Приложении 3.