

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"  
(НГУАДИ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НГУАДИ

\_\_\_\_\_ Н.В. Багрова

\_\_\_\_\_ 2024 г.

## СГ.04 Физическая культура

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**  
Учебный план 07.02.01 Архитектура 9 кл\_2023.plx  
Специальность 07.02.01 АРХИТЕКТУРА

Квалификация **архитектор**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **124 часов**

Часов по учебному плану 124  
в том числе:  
аудиторные занятия 100  
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:  
зачет 3,4,5,6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 3(2.1) |    | 4(2.2) |    | 5(3.1) |    | 6(3.2) |    | Итого |     |
|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|-------|-----|
|   | УП     | РП | УП     | РП | УП     | РП | УП     | РП | УП    | РП  |
| Вид занятий                               | УП     | РП | УП     | РП | УП     | РП | УП     | РП | УП    | РП  |
| Практические                              | 32     | 32 | 28     | 28 | 24     | 24 | 16     | 16 | 100   | 100 |
| Итого ауд.                                | 32     | 32 | 28     | 28 | 24     | 24 | 16     | 16 | 100   | 100 |
| Сам. работа                               | 6      | 6  | 8      | 8  | 6      | 6  | 4      | 4  | 24    | 24  |
| Часы на контроль                          |        |    |        |    |        |    |        |    |       |     |
| Итого                                     | 38     | 38 | 36     | 36 | 30     | 30 | 20     | 20 | 124   | 124 |

Разработчик(и):

Ст.преподаватель, Духанин Д.С. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

канд. пед. наук, Заведующий кафедры, Хайбуллина Д.Р. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 АРХИТЕКТУРА (приказ Министерства просвещения России от 09.11.2023 г. № 843)

Составлена на основании учебного плана: "07.02.01 АРХИТЕКТУРА"  
утвержденного ученым советом вуза, протокол № 53 от 26.08.2024.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 26.08.2024 № 1

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО \_\_\_\_\_ Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ \_\_\_\_\_ Патрушева Н.А.

И.о. зам.директора Колледжа НГУАДИ \_\_\_\_\_ Кушнерук О.П.

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - формирование у обучающихся знаний и умений в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие общие и профессиональные компетенции.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: СГ

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

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

### знания

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

### 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 профессии.

#### 3.1 Знать:

- 3.1.1 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### 3.2 Уметь:

- 3.2.1 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия   | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Формируемые компетенции (с учетом РПВ) | Формы контроля          |
|---|--|----------------|-------|--|-------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> |  |                |       |  |                         |
| 1. 1  | Тема 1.1. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности/СР/   | 3              | 6     | ОК 08.                                 | Педагогический контроль |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  |                |       |  |                         |
| 2. 1  | Тема 2.1 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места./Пр/ | 3              | 6     | ОК 08.                                 | Педагогический контроль |
| 2. 2  | Тема 2.2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м./Пр/  | 3              | 4     | ОК 08.                                 | Педагогический контроль |
| 2. 3  | Тема 2.3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м /Пр/  | 3              | 4     | ОК 08.                                 | Педагогический контроль |
| 2. 4  | Тема 2.4.Совершенствование   | 3              | 4     | ОК 08.                                 | Педагогический контроль |

|   |  |   |   |        |                         |
|---|--|---|---|--------|-------------------------|
|   | техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. /Пр/                     |   |   |        |                         |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  |   |   |        |                         |
| 3. 1  | Тема 3.1. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди. ОФП/Пр/ | 3 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 3. 2  | Тема 3.2. Совершенствование броска мяча в движении/Пр/   | 3 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 3. 3  | Тема 3.3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. /Пр/  | 3 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 3. 4  | Промежуточная аттестация: зачет./За/   | 3 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| <b>Раздел 4. Настольный теннис</b>  |  |   |   |        |                         |
| 4. 1  | Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Способы держания ракетки. /Пр/                                     | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 4. 2  | Тема 4.2 Совершенствование техники перемещений и стоек в настольном теннисе /Пр/   | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 4. 3  | Тема 4.3 Совершенствование техники разновидностей ударов в настольном теннисе /Пр/   | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| <b>Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> |  |   |   |        |                         |
| 5. 1  | Тема 5.1 Комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/  | 4 | 8 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| <b>Раздел 6. Волейбол</b>   |  |   |   |        |                         |
| 6. 1  | Тема 6.1. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной, бег, скачок, остановка)/Пр/  | 4 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 6. 2  | Тема 6.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками стоя лицом и спиной в направлении передачи./Пр/                               | 4 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 6. 3  | Тема 6.3. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками (приём подачи, приём нападающий удар)/Пр/                                 | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 6. 4  | Тема 6.4. Совершенствование подачи мяча (нижней подачи, верхней подачи)/Пр/  | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 6. 5  | Тема 6.5. Совершенствование  | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |

|                                  |  |   |   |        |                         |
|----------------------------------|--|---|---|--------|-------------------------|
|                                  | техники нападающего удара./Пр/   |   |   |        |                         |
| <b>Раздел 7. Волейбол</b>        |  |   |   |        |                         |
| 7. 1                             | Тема 7.1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. /Пр/  | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 7. 2                             | Тема 7.2. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м./Пр/    | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 7. 3                             | Тема 7.3 Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 2000м./Пр/  | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 7. 4                             | Промежуточная аттестация: зачет/За/  | 4 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| <b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b> |  |   |   |        |                         |
| 8. 1                             | Тема 8.1.Совершенствование техники эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки./Пр/                           | 5 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 8. 2                             | Тема 8.2. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. /Пр/  | 5 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 8. 3                             | Тема 8.3.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. /Пр/       | 5 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 8. 4                             | Тема 8.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м./Пр/   | 5 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| <b>Раздел 9. Баскетбол</b>       |  |   |   |        |                         |
| 9. 1                             | Тема 9.1. Средства и методы формирования отдельных физических качеств. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов./Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 9. 2                             | Тема 9.1.1. Самоконтроль физической подготовленности/СР/   | 5 | 6 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 9. 3                             | Тема 9.2.Совершенствование навыков ведения мяча в движении. /Пр/   | 5 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 9. 4                             | Тема 9.3. Совершенствование технических элементов защиты (вырывание,выбивание,перехват) /Пр/   | 5 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 9. 5                             | Тема 9.4. Счетание технических элементов в игровой деятельности.   | 5 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |

|      |                                      |   |   |        |                         |
|------|--------------------------------------|---|---|--------|-------------------------|
|      | /Пр/                                 |   |   |        |                         |
| 9. 6 | Промежуточная аттестация: зачет./За/ | 5 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |

#### Раздел 10. Волейбол

|       |  |   |   |        |                         |
|-------|--|---|---|--------|-------------------------|
| 10. 1 | Тема 10.2 Комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/ | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 10. 2 | Тема 10.3.Обучение блокированию./Пр/   | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 10. 3 | Тема 10.4.Игровая деятельность с использованием ранее изученных технических приёмов<br>/Пр/  | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 10. 4 | Тема 10.5.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении/Пр/  | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 10. 5 | Тема 10.6.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.<br>/Пр/  | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |

#### Раздел 11. Атлетическая гимнастика

|       |   |   |   |        |                         |
|-------|---|---|---|--------|-------------------------|
| 11. 1 | Тема 11.1 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.<br>/Пр/                                    | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 11. 2 | Тема 11.2 Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.<br>/Пр/ | 6 | 4 | ОК 08. | Педагогический контроль |
| 11. 3 | Промежуточная аттестация: зачет./За/  | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |

#### Раздел 12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

|       |  |   |   |        |                         |
|-------|--|---|---|--------|-------------------------|
| 12. 1 | Тема 12.1 Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Индивидуальная траектория физического совершенствования/СР/ | 6 | 2 | ОК 08. | Педагогический контроль |
|-------|--|---|---|--------|-------------------------|

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионально образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова

Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств дисциплины.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение реализации программы

|  | Авторы,<br>составители | Заглавие | Издательство, год | Кол-во<br>экз |
|--|------------------------|----------|-------------------|---------------|
|--|------------------------|----------|-------------------|---------------|

#### 6.1.1. Основная литература

|      |   |                     |                     |     |
|------|---|---------------------|---------------------|-----|
| ЛП.1 | Конеева Елена Владимировна, Зайцев Анатолий Александрович | Физическая культура | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |
| ЛП.2 | Муллер Арон Беркович, Дядичкина Нина Спиридоновна         | Физическая культура | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      |  |  |                     |     |
|------|--|--|---------------------|-----|
| ЛД.1 | Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович | Спортивные игры: правила, тактика, техника   | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |
| ЛД.2 | Аллянов Юрий Николаевич, Письменский Иван Андреевич      | Физическая культура                          | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |
| ЛД.3 | Ягодин Валерий Владимирович, Сенук Зинаида Викторовна    | Физическая культура: основы спортивной этики | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |

### 6.2. Электронные информационные ресурсы

|   |  |
|---|--|
| 1 | Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                         |
| 2 | Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>   |
| 3 | Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/">https://portal.nsuada.ru/</a> |
| 4 | Электронно-библиотечная система "Лань" – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                |

### 6.3. Перечень программного обеспечения

|   |
|---|
| Windows 7 – операционная система, LibreOffice, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64 |
|---|

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Реализация дисциплины обеспечивается работниками университета относящимися к профессорско-преподавательскому составу и иными педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по

направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемой дисциплине, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"  
(НГУАДИ)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

Учебная дисциплина: Физическая культура  
Специальность: 07.02.01 АРХИТЕКТУРА

Составитель: Духанин Д.С.,  
старший преподаватель

Рассмотрен и рекомендован  
для использования в учебном процессе  
на заседании кафедры Физической  
культуры  
Протокол 26.08.2024 № 1  
Зав. кафедрой ФК Хайбуллина Д.Р.

Новосибирск 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Целью текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА) является контроль освоения запланированных по дисциплине знаний и умений, направленных на формирование у обучающихся компетенций в соответствии с рабочей программой дисциплины и с учетом рабочей программы воспитания.

Настоящий ФОС по дисциплине «Физическая культура» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

К практическим занятиям по физической культуре студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

**Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине:**

| Код Компетенций | Оценочные средства   | Не сформирован 0-30 баллов (неудовлетворительно)  | Пороговый уровень 31-50 балл (удовлетворительно)  | Базовый уровень 51-81 балл (хорошо)  | Продвинутый уровень 81-100 баллов (отлично)  |
|-----------------|--|---|---|--|--|
| ОК-8            | Тесты общей физической подготовки (см. таблицы 3.1;3.2)<br><br>Контрольные упражнения (см. таблицы 3.3;3.4;3.5;3.6;3.7; 3.8) | Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. | Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач | Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам | Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | при<br>недостаточном<br>документальном<br>, нормативном и<br>методическом<br>обеспечении |
|--|--|--|--|--|--|

## 2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения

#### 1.Юноши

Таблица 3.1.

| Вид задания  | Критерии оценки |         |         |         |        |
|--|-----------------|---------|---------|---------|--------|
|  | 5 баллов        | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1. Прыжки в длину с места (см)   | 230             | 210     | 200     | 190     | 180    |
| 2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)                 | 50              | 40      | 30      | 20      | 10     |
| 3. Бег 100 метров  | 13,8            | 14,3    | 14,6    | 15,0    | 15,3   |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | +13             | +8      | +6      | +4      | +2     |
| 5. Бег 2 км  | 7.50            | 8.50    | 9.20    | 9.50    | 10.20  |
| 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине                               | 13              | 10      | 8       | 6       | 4      |

#### 2.Девушки

Таблица 3.2.

| Вид задания  | Критерии оценки |         |         |         |        |
|--|-----------------|---------|---------|---------|--------|
|  | 5 баллов        | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1. Прыжки в длину с места (см)   | 185             | 170     | 160     | 155     | 150    |
| 2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)                 | 40              | 30      | 20      | 15      | 10     |
| 3. Бег 100 метров  | 16,3            | 17,6    | 18,0    | 18,5    | 19,0   |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | +16             | +9      | +7      | +5      | +3     |
| 5. Бег 2 км  | 9.50            | 11.20   | 11.50   | 12.20   | 12.50  |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                            | 16              | 9       | 7       | 5       | 3      |

#### Баскетбол

#### Девушки

Таблица 3.3.

| Вид задания | 2курс |   |   | 3 курс |   |   |
|-------------|-------|---|---|--------|---|---|
|             | 5     | 4 | 3 | 5      | 4 | 3 |

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. Штрафные броски из 10- ти попыток (кол-во попаданий)          | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| 2.Бросок в кольцо в движении из 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| 3.Бросок мяча в кольцо из трёх секундной зоны (кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |

**Баскетбол**  
**Юноши**  
**Таблица 3.4.**

| Вид задания  | 2курс |   |   | 3 курс |   |   |
|--|-------|---|---|--------|---|---|
|  | 5     | 4 | 3 | 5      | 4 | 3 |
| 1. Штрафные броски из 10- ти попыток (кол-во попаданий)          | 4     | 3 | 2 | 5      | 4 | 3 |
| 2.Бросок в кольцо в движении из 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 5     | 4 | 3 | 6      | 5 | 4 |
| 3.Бросок мяча в кольцо из трёх секундной зоны (кол-во попаданий) | 5     | 4 | 3 | 6      | 5 | 4 |

**Волейбол**  
**Девушки**  
**Таблица 3.5.**

| Вид задания   | 2курс |    |    | 3 курс |    |    |
|---|-------|----|----|--------|----|----|
|   | 5     | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  |
| Верхняя передача двумя руками от стены (кол-во раз) | 13    | 10 | 7  | 20     | 15 | 10 |
| Нижняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)  | 13    | 10 | 7  | 20     | 15 | 10 |
| Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)   | 25    | 20 | 15 | 40     | 30 | 20 |
| Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)  | 25    | 20 | 15 | 40     | 30 | 20 |
| Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)                | 6     | 5  | 4  | 7      | 6  | 5  |

**Волейбол**  
**Юноши**  
**Таблица 3.6.**

| Вид задания   | 2курс |    |    | 3курс |    |    |
|---|-------|----|----|-------|----|----|
|   | 5     | 4  | 3  | 5     | 4  | 3  |
| Верхняя передача двумя руками от стены (кол-во раз) | 25    | 20 | 15 | 25    | 20 | 15 |

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Нижняя передача двумя руками от стены<br>(кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| Нижняя передача двумя руками в парах<br>(кол-во раз)  | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| Верхняя передача двумя руками в парах<br>(кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)                  | 7  | 6  | 5  | 8  | 7  | 6  |

**Настольный теннис**  
**Девушки**  
**Таблица 3.7.**

| Вид задания  | 2курс |    |    | 3курс |    |    |
|--|-------|----|----|-------|----|----|
|  | 5     | 4  | 3  | 5     | 4  | 3  |
| 1. подача мяча ударом справа(слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 раз          | 7     | 6  | 5  | 8     | 7  | 6  |
| 2. подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач | 7     | 6  | 5  | 8     | 7  | 6  |
| 3. Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) , количество раз за 1 мин:                                     | 50    | 45 | 33 | 55    | 50 | 45 |

**Настольный теннис**  
**Юноши**  
**Таблица 3.8.**

| Вид задания  | 2курс |    |    | 3курс |    |    |
|--|-------|----|----|-------|----|----|
|  | 5     | 4  | 3  | 5     | 4  | 3  |
| 1. подача мяча ударом справа(слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 раз          | 8     | 7  | 6  | 9     | 8  | 7  |
| 2. подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач | 8     | 7  | 6  | 9     | 8  | 7  |
| 3. Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) , количество раз за 1 мин:                                     | 55    | 50 | 45 | 65    | 60 | 55 |

## **РЕФЕРАТ**

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

### **Подготовка и защита реферата**

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – 10- 12 стр. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

### **Оформление реферата**

#### **1. Этапы работы над рефератом:**

- Выделить проблему, обозначенную в выбранной теме, определить ее актуальность.

- Изучить поставленную проблему, используя рекомендуемые источники.

- Составить и оформить текст реферата.

#### **2. Требования к структуре реферата**

Структура реферата должна содержать:

- Титульный лист (титульный лист является первой страницей реферата).

- Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части реферата; выводы; список источников информации).

- Введение (во введении кратко формулируется проблема, отражается ее актуальность, указываются цель и задачи реферата).

Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата, отражается собственная точка зрения по рассматриваемой проблеме, основанная на анализе научной литературы).

- Выводы (дается оценка полученных результатов работы, приводятся рекомендации).

- Список источников информации (содержит перечень источников, использованных при подготовке основной части реферата).

### **Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Использование корригирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером.

2. Значение оздоровительной физической культуры для студентов.

3. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов.

4. Физические упражнения как средство поддержания и улучшения зрения.

5. Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов.

6. Здоровый образ жизни как социальная проблема.

7. Анализ влияния вредных привычек на организм человека.

8. Влияние экологии на здоровье современного человека.

9. Анализ средств и методов повышения иммунитета и профилактики заболеваний студентов.

10. Применение методов регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.

11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

12. Двигательная активность как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

13. Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей.

14. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.

15. Формирование патриотизма средствами физической культуры.

16. Формирование морально-волевых качеств средствами физической культуры.

17. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии.

18. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры личности студента.

19. Значение режима и систем питания, витаминно-минерального комплекса в организации здоровья формирующего стиля жизни.

20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека

21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

22. Утомление при умственной работе. Восстановление средствами физической культуры и спорта.

23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

24. Физическое воспитание в семье.

### **3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Дисциплина "Физическая культура" реализуется в форме практических занятий на протяжении 4 семестров с 2 по 3 курс, промежуточная форма контроля - зачет.

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых колледжем.

Студенты, имеющие полное освобождение от практических занятий по физической культуре, аттестуются на основании написания и защиты рефератов. Готовые рефераты в печатном виде представляются в соответствующие сроки.