

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

Составитель: к.с.-х.н., доцент



А.В. Григорьева

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе
методическим советом Уральского лесотехнического колледжа
(протокол № 3 от «29» декабря 2025 года)

Председатель методического совета


(подпись)

М.В. Чапаева

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла по учебному плану образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов.	-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 гидрологических обследованиях водных ресурсов работ; -средства профилактики перенапряжения; -способы реализации собственного физического развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	94
самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация: 1, 2 семестры – в другой форме контроля, 3 семестр - в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	1 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Техника бега	<i>Содержание учебного материала</i>	23	ОК 08
	1. Техника безопасности.	0,5	
	2. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину с места. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	0,5	
	В том числе практических занятий:	22	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	1	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие 3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	1	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	1	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	1	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	1	
	Практическое занятие 8. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	1	
	Практическое занятие 9. Техника бега по дистанции 3000 м.	1	
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	1	
	Практическое занятие 12. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	1	
	Практическое занятие 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	1	
	Практическое занятие 15. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	1	
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	1	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	1	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	1	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	1	
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	1	
	Практическое занятие 21. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	1	
	Практическое занятие 22. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
Раздел 2. Баскетбол			ОК 08
	<i>Содержание учебного материала</i>	9	
	1. Баскетбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры	0,5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры	2. Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. Техника ведения, приемов и передач мяча. Техника бросков по кольцу. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	0,5	
	В том числе практических занятий:	8	
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	Практическое занятие 2. Правила игры. Учебная игра.	1	
	Практическое занятие 3. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	
	Практическое занятие 4. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	1	
	Практическое занятие 5. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа	2	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол			ОК 08
Тема 3.1. Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	9	
	1. Волейбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры		
	2. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры. Техника подач мяча. Техника приема и передачи мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действий в нападении. Тактические действий в защите.		
	В том числе практических занятий:	9	
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	1	
	Практическое занятие 2 Правила игры. Учебная игра.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	
	Практическое занятие 5. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	1	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники видов блокирования	1	
	Практическое занятие 8. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	
	Практическое занятие 9. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			ОК 08
4.1 Тактика передвижения на лыжах	<i>Содержание учебного материала</i>	25	
	1.Элементы тактики лыжных гонок.		
	В том числе практических занятий:	25	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие 2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	
	Практическое занятие 3. Преодоление подъемов и препятствий.	4	
	Практическое занятие 4. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	7	
	Практическое занятие 5. Передвижение по пересеченной местности.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие 6. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	3 семестр		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			ОК 08
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих и профессионально-прикладных гимнастических упражнений	<i>Содержание учебного материала</i>	32	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Техника двигательных действий на развитие гибкости	2	
	В том числе практических занятий:	30	
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	6	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6	
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	6	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6	
	<i>Самостоятельная работа</i>	8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

- учебная аудитория, оснащенная техническими средствами для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации (спортивный зал) Оснащение: ворота (гандбольные, футбольные), гасители, баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, трибуны, электронное табло, теннисные столы, мячи (футбольные, баскетбольные, гандбольные), скакалки, медболы, коврики гимнастические, бадминтонные ракетки, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, теннисные ракетки, мячи, сетки, гимнастические маты. стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка для судьи, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря, мячи волейбольные, скакалки.

- учебная аудитория, оснащенная техническими средствами для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации (зал борьбы и бокса). Оснащение: два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги, зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические скамейки, параллельные брусья, весы медицинские электронные, гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медболы, обручи, перчатки боксерские, шлемы боксерские, лапы боксерские, велотренажёр, беговая дорожка, шкафы для хранения, коврики гимнастические, бодибары, фитболы..

- помещение для организации самостоятельной работы. Оснащение: компьютерная техника на 20 посадочных мест, с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационную образовательную среду УГЛТУ, программное обеспечение общего назначения, технология беспроводной локальной сети Wi-Fi.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации образовательной программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]; под редакцией В. П. Овчинников. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 152 с. — ISBN 978-5-507-51092-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/503639>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 56 с. — ISBN 978-5-507-54166-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/505591>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-53257-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/480677>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
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 гидрологических обследованиях водных ресурсов работ; -средства профилактики перенапряжения; -способы реализации собственного физического развития.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Дифференцированный зачет
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 гидрологических обследованиях водных объектов.	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов	
Составитель	кандидат сельскохозяйственных наук, доцент	А.В. Григорьева

Екатеринбург, 2025

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих программу учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.

ФОС включают контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации в соответствии с программой учебной дисциплины.

Оценочные средства (ОС) разделяются на средства проверки (контрольные задания), показатели выполнения, критерии оценки:

- средства проверки (контрольные задания) включают одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (деятельности), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить;

- показатели выполнения представляют собой формализованное описание оцениваемых основных (ключевых) параметров процесса (алгоритма) или результата деятельности;

- критерии оценки описывают правила определения численной или вербальной оценки при сравнении показателей выполнения с результатами (процесса или продукта) действий, демонстрируемых (полученных) аттестуемым.

2. Результаты освоения учебной дисциплины (модуля), подлежащие проверке.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследований водных ресурсов работ;

- средства профилактики перенапряжения;

- способы реализации собственного физического развития.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов.

Общие и профессиональные компетенции:

Таблица 1

Код	Наименование результата обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются в 3 семестре - дифференцированный зачет, в 1 и 2 семестрах - другая форма контроля, которые проводятся в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса, в форме: в 3 семестре - дифференцированный зачет **в виде тестового контроля бланкового тестирования**, в 1 и 2 семестрах другая форма контроля проводится путем оценки выполнения практических заданий, индивидуальных заданий, нормативов.

В ходе проведения дифференцированного зачета в **форме тестового контроля** у преподавателя должны быть следующие материалы:

- комплекты бланков тестирования в количестве, равном списочному составу группы (с запасом 2-3 комплекта);
- инструкция по заполнению бланков тестовых заданий;
- справочные материалы (если они необходимы по условиям тестирования);
- листы для черновиков.

В ходе проведения дифференцированного зачета в **форме тестового контроля** у обучающегося должны быть следующие материалы: ручка, простой карандаш, ластик, калькулятор и др.

Время проведения теста не должно превышать **60 минут**.

Критерии выставления оценок (тестирование)

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

При определении оценки знаний студентов во время тестирования преподаватели руководствуются следующими критериями:

оценка 5 **«отлично»** выставляется студенту, давшему 13-15 верных ответов;

оценки 4 **«хорошо»** заслуживает студент, давший от 11 до 12 верных ответов;

оценка 3 **«удовлетворительно»** выставляется студенту, давшему от 8 до 10 % верных ответов;

оценка 2 **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, давшему менее 8 % верных ответов.

4. Оценочные средства промежуточной аттестации

Бланк тестовых заданий (пример):

ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет» Уральский лесотехнический колледж 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов СГЦ.04 Физическая культура 2 курс, 3 семестр	
Студент _____ группа _____ ФИО	Оценка _____
Вопрос	Ответ
1. Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура – это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;	

2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм; 4) образовательный урок в школе или колледже.	
2.Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	
3. Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; 3) отсутствие болезней или физических дефектов.	
4.Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой.	
5.Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности.	
6.Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.	
7.Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек; 4) соблюдение режима труда и отдыха; 5) рациональное питание; 6) гиподинамия.	
8.Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата;	

4) заболевания органов дыхания; 5) физическая и психическая зависимость.		
9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное.		
10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.		
11. Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется...		
12. Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.		
13. Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется...		
14. Определите соответствие (физические качества)		
А. Для развития силовых способностей рекомендуются Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются В. Для развития координационных способностей Г. Для развития гибкости рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры 2. Стретчинг 3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание	
15. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: 1) профессиональная подготовка; 2) профессионально-прикладная подготовка; 3) профессионально-прикладная физическая подготовка; 4) спортивно-техническая подготовка.		
Согласовано: Председатель ЦК _____ / _____ ФИО		Преподаватель _____/_____ ФИО

Каждый бланк тестового задания содержит 15 вопросов

Прием нормативов (пример)

№ п/п	Содержание	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (с)	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
2.	Бег 3000 м. (мин.с.)	12.00	13.40	14.30			
3.	Бег 2000 м. (мин.с)				10.50	12.30	13.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10			
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				18	12	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
7.	Рывок гири 16 кг. (количество раз)	43	25	21			
8.	Челночный бег 3х10 м. (с)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	37	35	33	21	17	14
11.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	48	37	33	43	35	32
12.	Бег на лыжах 5 км. (мин.с)	22.00	25.30	27.00			
13.	Бег на лыжах 3км. (мин.с)				17.30	18.30	19.15
14.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15

Практические занятия

Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.

Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.

Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.

Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).

Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.

Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.

Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

Совершенствование техники видов нападающего удара.

Совершенствование техники видов блокирования.

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Преодоление подъемов и препятствий.

Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.

Передвижение по пересеченной местности.

Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс.

Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.

Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.

Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.

Учебные игры.

Комплекты заданий, тестов, задач, экзаменационных билетов и т.п. находятся у преподавателя и выдаются обучающемуся на промежуточной аттестации в проведения мероприятия в соответствии с утвержденным расписанием.