



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Контакт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 08 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»
Мурадалиева А.В.
«01» июля 2026 г.
Приказ №26/01-у от 01.07.2026 г

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

Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Квалификация «Специалист по защите в чрезвычайных ситуациях»
Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения
на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев

МАХАЧКАЛА 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 036090CF0071B47C89474AC4937AEAB68F
Владелец: Мурадалиева Альфия Велибеговна
Действителен: с 22.06.2026 до 22.09.2027

Организация – разработчик:
Составитель (составители):

ПОАНО ТПСК
Агамирзоев Т.М.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1060 от 25 декабря 2024 г., зарегистрирован Министерством юстиции 4 февраля 2025 г. рег. № 81137, подтверждаемого присвоением квалификации " специалист по защите в чрезвычайных ситуациях ".

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» размещена на сайте [www. rojar-spas.ru](http://www.rojar-spas.ru)

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *профессии/специальности* 20.02.02 защита в чрезвычайных ситуациях.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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 / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	162
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	-
в том числе:	
Реферат	
Презентация	
Освоение физических упражнений различной направленности	
Подготовка к выполнению нормативов ГТО	
Промежуточная аттестация в 1,2 3,4,5- зачеты, в 6 семестре – дифф.зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов
1	2		3
1 семестр - 32 часа (максимальная аудиторная нагрузка 34 час.)			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	ОК, ПК	12
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта, стартовый разгон, бег 60, 90, 100 метров. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники челночного бега. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Бег 100 метров. Упражнения для развития силовых способностей.		2
	2. Бег 200 метров. Подвижные игры.		2
	3. Кроссовая подготовка. Упражнения для развития мышц рук.		2
	4. Бег 2000 метров. Круговая тренировка.		2
	5. Челночный бег. Упражнения для развития мышц спины. Подвижные игры.		2
6.Эстафетный бег. Подвижные игры.		2	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала	ОК, ПК	6
	1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега, техника выполнения прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и ножницы.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Прыжок в длину с места.		2
	2. Прыжок в длину с разбега		2
	3. Прыжок в высоту с разбега		2
Раздел 2. Общая физическая подготовка.			
Тема 2.1 ОФП	Содержание учебного материала	ОК, ПК	14
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Кроссовая подготовка, упражнения с собственным весом	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Подвижные игры.		2
2. Бег 6 минут. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.		2	

	3. Кроссовая подготовка. Упражнения на координацию.	2	
	4. Бег 6 минут. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	
	5. Эстафетный бег. Подвижные игры.	2	
	6. Разнонаправленный бег. Упражнения для развития мышц спины.	2	
	7. Бег 2000 метров. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	
	зачет		
	Итого за 1 семестр	32 ч	
2 семестр – 40 часа (максимальная учебная нагрузка 34 часа)			
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК	12
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила и история игры баскетбол. Простейшие технико-тактические действия в баскетболе. Техника владения мячом, перемещения по площадке с мячом и без мяча. Бросок мяча в кольцо, подбор мяча под кольцом. 2. Передачи мяча в парах на месте и в движении.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Иструктаж по о/т. Бег 5 минут. Тренировочная игра в баскетбол		2
	2. Бег 6 минут. Комплекс СФП. Простейшие Т.Т.Д. в баскетболе.		2
	3. Бег 1000 метров. ОФП. Бросок мяча в кольцо		2
	4. Бег 5 минут. Комплекс ОРУ. Передачи мяча.		2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.		2
	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.		2
Тема 4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	ОК, ПК	18
	Правила и история игры в волейбол. Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Стойки во время приёма мяча, перемещения по площадке. Тренировочная игра волейбол. Подачи мяча сверху и снизу, атакующие удары с места и с разбега. Блокирование.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Кроссовая подготовка. ОФП. Передачи мяча.		2
	2. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.		2
	3. Бег 8 минут. Упражнения на перекладине. Тренировочная игра волейбол.		4
	4. Комплекс ОФП. Подачи мяча.		2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.		4

	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол		4
Тема.4. 3 Футбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК	10
	Правила и история игры в футбол. Техника владения мячом, ведение мяча. Тренировочная игра футбол. Передачи мяча в одно и два касания на месте и в движении. Остановка мяча, отбор мяча.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Комплекс ОФП. Тренировочная игра в футбол.		2
	2. Комплекс ОФП. Техника владения мячом.		2
	3. Комплекс ОФП. Тренировочная игра в футбол.		2
	4. Кроссфит. Передачи мяча.		4
	зачет		
	Итого за 2 семестр		40 ч
3 семестр - 22 часа (максимальная учебная нагрузка 22 часа)			
Раздел 4. Общая физическая подготовка			
Тема 5.1 ОФП	Содержание учебного материала	ОК, ПК	14
	1.Инструктаж по охране труда на занятиях по физической культуре. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Техника выполнения упражнений с дополнительным весом. 2.Техника бега на дистанции различной протяженности.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Кроссовая подготовка. Упражнения для всех мышечных групп.		2
	2. Кроссовая подготовка. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры.		2
	3. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.		2
	4. Бег 3000 метров. Подвижные игры.		2
	5. Челночный бег. Упражнения с дополнительным весом.		2
	6. Челночный бег. Упражнения на координацию. 7. Техника прыжка в длину. Подвижные игры.		2
Раздел 5. Гимнастика.			
Тема 6.1. Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала	ОК, ПК	8
	Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс УГГ. Комплекс ОРУ. Комплекс ОФП. Комплекс СФП.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Упражнения на перекладине. Комплекс ОРУ		2
	2. Упражнения на перекладине. Комплекс ОФП		2

	3. Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс СФП.	4
	зачет	
	Итого за 3 семестр	22ч
4 семестр - 28 часов (максимальная учебная нагрузка 30 часов)		
Раздел 6. Спортивные игры		
Тема 7.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила и история игры баскетбол. Простейшие технико-тактические действия в баскетболе. Техника владения мячом, перемещения по площадке с мячом и без мяча. Бросок мяча в кольцо, подбор мяча под кольцом. 2. Передачи мяча в парах на месте и в движении.	ОК 04 ОК 08
	Тематика учебных занятий	
	1. Инструктаж по о/т. Бег 5 минут. Тренировочная игра в баскетбол	2
	2. Бег 6 минут. Комплекс СФП. Простейшие Т.Т.Д. в баскетболе.	2
	3. Бег 1000 метров. ОФП. Бросок мяча в кольцо	2
	4. Бег 5 минут. Комплекс ОРУ. Передачи мяча.	2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.	2
	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.	2
Тема 7.2. Волейбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК
	Правила и история игры в волейбол. Совершенствование технико-тактических действий. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Тренировочная игра волейбол.	ОК 04 ОК 08
	Тематика учебных занятий	
	1. Кроссовая подготовка. ОФП. Передачи мяча.	2
	2. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.	2
	3. Бег 8 минут. Упражнения на перекладине. Тренировочная игра волейбол.	2
	4. Комплекс ОФП. Поддачи мяча.	2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.	2
	6. Кроссфит. Блокирование.	2
	7. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол	2
	8. Бег 6 минут. ОРУ. Тренировочная игра волейбол	2
	зачет	
	Итого за 4 семестр	28 ч
5 семестр – 20 часов (максимальная учебная нагрузка 20 часов)		

Раздел 7. Общая физическая подготовка			
Тема 8.1 ОФП	Содержание учебного материала	ОК, ПК	20
	Инструктаж по охране труда на занятиях по физической культуре. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Техника выполнения упражнений с дополнительным весом. Техника бега на дистанции различной протяженности.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Бег 1000 метров.		2
	2. Кроссовая подготовка		2
	3. Подтягивание на перекладине		2
	4. Челночный бег.		2
	5. Упражнения для развития мышц брюшного пресса		2
	6. Челночный бег.		2
	7. Упражнения для развития мышц ног		2
	8. Упражнения для развития скоростной выносливости		2
	9. Прыжок в длину		4
	зачет		
	Итого за 5 семестр		20 ч
6 семестр – 20 часов (максимальная учебная нагрузка 16 часов)			
Раздел 9. Спортивные игры			
Тема 9.1. Волейбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК	
	1. Правила и история игры в волейбол. Совершенствование технико-тактических действий. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Тренировочная игра волейбол.	ОК 04 ОК 08	
	Тематика учебных занятий		20
	1. Передачи мяча. Стойки и перемещения.		4
	2. Поддачи мяча, нападающие удары.		2
	3. Блокирование.		2
	4. Атакующий удар		2
	5. Комплекс ОФП. Поддачи мяча.		2
	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.		4
	7. Кроссфит. Блокирование.		2
	Дифференцированный зачет		2
	Итого за 6 семестр		20 ч
	Всего		162 ч

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» реализуется по сетевому договору №26/03 от 01.10.2026 г. по адресу г. Махачкала, ул. Мраморная, 26, СОШ 61.

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия:

Спортивный зал

- гимнастический козёл,
- канаты для перетягивания,
- гимнастические скамейки,
- обручи,
- мячи,
- кубики,
- скакалки,
- спортивный инвентарь и оборудование по видам спорта,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- шведская стенка,
- спортивные маты,
- турники,
- шведская сетка,
- беговые дорожки,
- плац, спортивный стадион

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и /или электронные издания

Основная литература:

1. Авдеева, М. С. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева. — Киров : ВятГУ, 2024. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/457688>

2. Аксенова, А. Н. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. Н. Аксенова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2025. — 133 с. — ISBN 978-5-8353-3179-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/514097>

3. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199> Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Иванова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. — ISBN 978-5-8353-3124-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —

URL: <https://e.lanbook.com/book/441431>

4. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191>.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2024.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2023.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2023.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2024. 8
- . Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2025.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2025.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2023.
11. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2025.
12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2024.

Интернет-ресурсы:

<https://e.lanbook.com/book> (Договор № ОСП 261275 от 30 июня 2026 года).

Пакеты лицензионных программ: «Microsoft Office 2013», «Microsoft Office 2016», «Microsoft Windows 7 Professional», «Microsoft Windows 10 Professional», «Microsoft Windows 2008 Server», «Adobe Photoshop CC», «Autodesk AutoCAD 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2015», «Adobe Acrobat Pro 12.0», «ABBYY Fine Reader 13»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 «Физическая культура».

Учебная программа СГ.04 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ОПОП СПО по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина осваивается в течение 1,2, 3, 4, 5, 6 семестров в объеме 162 часов.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля в форме: тестовых заданий, рефератов и комплекта теоретических вопросов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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 / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по СГ.04. Физическая культура

№	Содержание дисциплины	Форма промежуточного контроля*	Средства контроля
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	Контрольные упражнения	Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
3.	Раздел 3. Спортивные игры	Тест Контрольные упражнения	Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений

4.	Раздел 4. Общая физическая подготовка	Тест Контрольные упражнения	Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений
5.	Раздел 5. Гимнастика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
6.	Раздел 6. Спортивные игры	Защита реферата Контрольные упражнения	Тематика рефератов Перечень контрольных упражнений
7.	Раздел 7. Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
8.	Раздел 8. Спортивные игры	Защита реферата Контрольные	Перечень тем рефератов

Тема Легкая атлетика

1. Основная цель бегуна – это
 - а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
 - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
 - в) преодоление дистанции за наименьшее время
 - г) показать хорошее время на старте
2. «Спринтерский бег» в легкой атлетике - это бег....
 - а) на средние дистанции
 - б) на длинные дистанции
 - в) на короткие дистанции
 - г) трусцой
3. «Стаерский бег» в легкой атлетике - это бег...
 - а) на короткие дистанции
 - б) на длинные дистанции
 - в) эстафетный
 - г) на средние дистанции
4. «Стиплъ-чез» - это бег...
 - а) на 100 метров с барьерами
 - б) на 400 метров с барьерами
 - в) на 110 метров с барьерами
 - г) на 3000 метров с барьерами
5. Как называется современная техника прыжка в высоту?
 - а) «Фартлек»
 - б) «Фосбери-флоп»
 - в) «Панкратион»
 - г) «Марафон»
6. «Марафоном» в легкой атлетике называют
 - а) бег на 5000 метров
 - б) бег на 42195 метров
 - в) прыжки в высоту
 - г) бег на 3000 метров с барьерами

7. Короткий спринт для мужчин и женщин – это дистанции на

- а) 60 м
- б) 100 м
- в) 200 м
- г) 400 м

8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег

- а) спринтерский
- б) марафон
- в) стайерский
- г) кроссовый

9. В честь кого или чего названа самая длинная беговая дистанция в легкой атлетике «Марафон»?

- а) Древнегреческого бога
- б) Древнегреческого воина
- в) Древнегреческого города
- г) Древнегреческого царя

10. Способы прыжка в длину с разбега

- а) «согнув ноги»
- б) «прогнувшись»
- в) «ножницы»
- г) «перешагивание»

11. На какой дистанции, на Олимпийских играх в 2004 году в Афинах победителем стал Юрий Борзаковский?

- а) 1500м
- б) 3000м
- в) 800м
- г) 5000м

12. Кто стал победителем на дистанциях 5000м и 10000 м на Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне?

- а) Гордон Пири
- б) Ален Мимун
- в) Рон Дилэйни
- г) Владимир Куц

13. В прыжке в высоту спортсмен приземляется

- а) на травяное покрытие стадиона
- б) в яму с опилками
- в) на поролоновый мат
- г) во влажную яму с песком

14. Какие существуют способы прыжков в высоту?

- а) «Фартлек»
- б) «перекат»
- в) «перекидной»
- г) «Фосбери-флоп»

15. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у мужчин?

- а) Иван Ухов
- б) Стефан Хольм

- в) Богдан Бондаренко
- г) Хавьер Сотомайор

16. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у женщин?

- а) Бланка Влашич
- б) Мария Ласицкене
- в) Стефка Костадинова
- г) Анна Чичерова

17. С какого года в программу современных Олимпийских игр входит тройной прыжок у мужчин и женщин?

- а) мужчины – 1896 год, женщины – 1896 год
- б) мужчины – 1900 год, женщины – 1900 год
- в) мужчины – 1952 год, женщины – 1956 год
- г) мужчины – 1896 год, женщины – 1996 год

18. Из каких трех элементов техники состоит тройной прыжок?

- а) «разбег», «отталкивание», «приземление»
- б) «разбег», «скачок», «приземление»
- в) «скачок», «шаг», «прыжок»
- г) «разбег», «прыжок», «приземление»

19. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у мужчин?

- а) Даниил Буркения
- б) Джонатан Эдвардс
- в) Тедди Тамго
- г) Кенни Харрисон

20. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у женщин?

- а) Дарья Клишина
- б) Татьяна Лебедева
- в) Инесса Кравец
- г) Франсуаза Мбанго Этон

Тема Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»**
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл**
- Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один**
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две

В. три

Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

А. судья на старте

Б. бег на короткие дистанции

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А. лечь отдохнуть

Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А. разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отгалкивающийся

Тема Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

В. 11

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

Б. 7м 32см

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м

Б. 10 м

В. 11 м

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

Г. внутренней стороной стопы

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А. **форвард**
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

7. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

- А. форвард
- Б. **голкипер**
- В. стоппер
- Г. хавбек

8. Что означает «красная карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. предупреждение
- В. выговор
- Г. **удаление**

9. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

- А. **передача мяча**
- Б. перехват
- В. отбор мяча

10. Когда выбрасывается мяч:

- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
- Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

11. Что означает слово «аут»?

- В. ведение мяча ногой
- Г. удар головой
- Д. **выход мяча за пределы поля**
- Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- В. **ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- А. **ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
- Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

- А. 4
- Б. **5**
- В. 6
- Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

- А. 9м. х 18м.
- Б. **14м. х 26м.**
- В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- А. **305 см.**
- Б. 260 см.
- В. 310 см.
- Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А. 30 сек.
- Б. **24 сек.**
- В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- А. 3 шага
- Б. **2 шага**
- В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- А. 10 сек.
- Б. **8 сек.**
- В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

- А. 2 тайма по 20 минут
- Б. **4 тайма по 10 минут**
- В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- А. 2 очка
- Б. **1 очко**
- В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- А. 2
- Б. 3
- В. **4**
- Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- А. 3 сек.
- Б. **5 сек.**
- В. 10 сек.

Тема Волейбол

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
А. 4 зоны
Б. 7 зон
В. 6 зон
Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
А. необходимы
Б. желательны
В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
А. подача, прием, блок
Б. подача, пас, прием, блок
В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
А. только без вращения мяча
Б. только с вращением мяча
В. с вращением и без вращения мяча
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
А. не выполняется
Б. выполняется с 2-3 шагов
В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
А. приема подачи
Б. защитных действий в поле
В. вынужденного паса
Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
Д. все ответы верны
8. Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой НЕ является:
А. прием и отработка мяча ладонями
Б. присутствие работы ногами
В. пас ото лба, а не от груди
Г. локти и предплечья расположены параллельно
9. В приеме **НЕ** участвует:
А. первый темп
Б. либеро
В. диагональный
Г. игроки второго темпа

Тест на тему Баскетбол.**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

3. Окружность мяча (см):

- а) 600 – 650;
- б) 700 – 730;
- в) 750 – 780.

4. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 600 – 650.

5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

6. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

7. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д. Формен;
- б) Д. Фрейзер;
- в) Д. Нейсмит.

8. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- А) 7;
- Б) 6;
- В) 5:

14. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут

15. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

17. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.

19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

ФОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», рабочей программы учебной дисциплины.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме: зачета.

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Для юношей

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
1	бег на 60 м (с)	7,9	8,4	9,0
	или бег на 100 м (с)	13,2	14,1	14,8
2	бег на 3000 м (мин, с)	12.20	14.10	15.20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	43	32	25
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13	+8	+6
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,0	7,6	7,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35

Для девушек

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
1	бег на 60 м (с)	9,2	9,9	10,7
	или бег на 100 м (с)	15,8	16,9	17,7
2	бег на 2000 м (мин, с)	9.45	11.10	12.25
3	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см (количество раз)	20	14	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17	12	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+16	+9	+7
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	8,7	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	188	173	157

7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	45	37	32
---	--	----	----	----

Критерии оценивания:

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов) с оценкой «отлично»;

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении 7 испытаний с оценкой «хорошо»;

Оценка «Удовлетворительно» – при 7 испытаний с оценкой «удовлетворительно»;

Оценка «Неудовлетворительно» – менее 4 испытаний.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Критерии оценивания:

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м. (сек.)	7,8	8,4	9,0	8,8	9,5	10,4
Бег 100 м. (сек.)	13,2	14,0	14,8			
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	4,20	4,40	4,50
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	8,00	8,20	8,50
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,50	3,25	3,00
Подтягивание (раз)	16	15	14	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	14	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)	55	48	41	50	43	36
Отжимания на гимнастических брусьях (раз)	20	17	14	-	-	-
Прыжки через гимнастическую скамью (1 мин. раз)	71	66	61	45	38	31
Прыжки на скакалке (1 мин. раз)	140	110	90	140	120	100
Прыжок в длину с места (см.)	240	225	210	195	185	170
Челночный бег 10*10 м. (сек.)	25,5	26,0	26,5	-	-	-
Челночный бег 5*10 м. (сек.)	-	-	-	14,0	14,5	15,0
Отжимание от пола	50	43	37	25	20	15
Челночный бег с отягощением (сек.)	50,99	52,99	54,99	1.00,99	1.02,99	1.04,99
Рывок гири 16 кг (раз)	44	38	32	-	-	-
Русские махи гирей 16 кг (раз) не менее 4,5;	-	-	-	36	31	25

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 3,5 – 4,4;

Оценка «Удовлетворительно» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 2,8 – 3,4;

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл менее 2,8.