	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура
ОУП.12	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУП.12 Физическая культура

для специальности  
21.02.19 Землеустройство

Квалификация выпускника  
специалист по землеустройству

Форма обучения – очная

Екатеринбург 2023

	<i>Должность</i>	<i>ФИО</i>	<i>Дата № протокола</i>
<b>Разработал:</b>	<i>доцент</i>	<i>Могилевская Т.Е.</i>	
<b>Согласовал:</b>	<i>Декан</i>	<i>Сопегина В.Т.</i>	
<b>Утвердил:</b>	<i>Предметно-цикловая комиссия</i>		
			<i>Стр. 1 из 23</i>



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы общеобразовательных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБУОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерных программ для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 года) и Федеральной образовательной программы среднего общего образования Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22



## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС №69 от 05.02.2018 г. Для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) квалификация – бухгалтер.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цель дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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



Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания: готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>



	<p>определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений,</p>	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--



	<p>задавать параметры и критерии решения;</p> <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>



	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях,</p> <p>проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными</p>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
--	---	---





	<p>регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей: принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами</p>



	<p>привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>давать оценку новым ситуациям;</p> <p>расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>оценивать приобретенный опыт;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины в т.ч.</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
практические занятия	78
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<i>Основное содержание</i>			
Раздел 1. Легкая атлетика Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.		<b>30</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия: техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).	6	



Тема 2. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия: техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.	8	
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.	10	
Тема 4. Кросс. Марш-бросок	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.). Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 8-10 км.	6	



Раздел 2. Гимнастика. Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и само страховки. Гимнастическая терминология. Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.		<b>30</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала Практические занятия: упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине. Упражнения на брусьях: сгибание-разгибание рук в упоре, упор углом; рукохождение. Опорный прыжок, безопорный прыжок.	10	
Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	Практические занятия: круговая тренировка как метод физической подготовки. Принципы подбора упражнений для круговой тренировки. «Станции», их количество и регламентация (по времени, по количеству повторений). Типы интервалов отдыха. Упражнения с внешним отягощением. Динамический, статический и ауksотонический режимы работы. Субъективные и объективные показатели нагрузки.	10	



Тема 7. Силовое комплексное упражнение	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: последовательное выполнение серии, включающей упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; из упора лежа принять положение упор присев (колени между рук) и обратно; из положения лежа на спине, руки на поясе принять положение сед; из полуприседа выполнить выпрыгивания вверх. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Для лиц женского пола выполняется два упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, руки на поясе.	10	
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на занятиях вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность занимающихся, улучшают их внимание и координацию оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на оздоровление и повышение функциональной деятельности организма.		18	



Тема 8. Подвижные игры	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: классификация подвижных игр. Выбор водящего. Игры: с бегом: «Невод», «Салки» (на полусогнутых и согнутых ногах), «Эстафета с бегом»; с двигательной реакцией «День и ночь»; с прыжками «Удочка», «Эстафета прыжками»; с передачами мяча (баскетбольного, волейбольного, набивного) «Гонка мячей» (в кругу, в колонне), «Мяч капитану», «Передачи волейболистов».	6	
Тема 9. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: правила игры, обучение основным элементам игры: стойки, перемещения, подача (верхняя, нижняя), передача мяча (верхняя, нижняя), прямой нападающий удар, блокирование. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.	6	
Тема 10. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: правила игры, обучения основным приемам техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.	6	
<b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b>			
<b>Всего:</b>			<b>78</b>

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении 1.





### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Номер учебного помещения	Наименование	Количество рабочих мест	Оборудование
Помещение № 4217	Спортивный зал игровых видов спорта	40	Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Канат для перетягивания – 2 шт. Конусы – 20 шт. Сетки для мячей – 2 шт. Мячи баскетбольные – 14 шт. Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи для метания – 4 шт. Мячи мини-футбольные – 10 шт. Мячи набивные 1 кг – 2 шт. Мячи набивные 2 кг – 2 шт. Мячи набивные 3 кг – 2 шт. Мячи набивные 4 кг – 2 шт. Мячи набивные 5 кг – 2 шт. Палки гимнастические – 15 шт. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 20 шт. Перекладина-брусья навесная универсальная для стенки гимнастической – 3шт. Секундомеры – 9 шт. Сетка баскетбольная – 2 шт. Сетка волейбольная – 1шт. Скакалка – 30 шт. Скамья– 6 шт. Стенка гимнастическая – 25 шт. Стойки для в/б сетки – 1 пара Стол теннисный –2 шт.
	Раздевалка (М/Ж), туалет, душевая	40	Душ – 4 шт. Раковина – 2 шт. Скамья – 4 шт. Унитаз с бачком – 2 шт.
Помещение № 4127	Спортивный зал для борьбы – тренажерный	20	Атлетик блок 1000 – 1 шт. Атлетик блок 2000 – 1 шт. Атлетик тяга – 1 шт. Банкетка скамья гимнастическая – 2 шт. Беговая дорожка – 1 шт. Весы электронные – 2 шт. Гантели неразборные – 1 шт. Гантели разборные 25кг – 1 шт. Гири 16 кг – 6 шт. Гири 24 кг – 4 шт. Гири 32 кг – 4 шт. Гриф гнутый – 1 шт.



			Грудь-машина «Баттерфляй» - 1 шт. Ковер борцовский – 1 шт. Подставка – 1 шт. Рамка для приседаний – 1 шт. Рукоятка изогнутая – 1 шт. Скамья для жима – 1 шт. Скамья Скотта – 1 шт. Стол для армреслинга – 1 шт. Стойка для приседа со штангой – 1 шт. Супержим (жим ногами) универсальный – 1 шт. Тренажёр «Железная рука» – 1 шт. Тренажёр комбинированный – 1 шт. Утолщитель для штанги – 1 шт. Татами – 54 шт. Утяжелители 1,5 кг – 4 шт. Штанги – 2 шт.
	Раздевалка (М/Ж), туалет, душевая	20	Душ – 1 шт. Раковина – 1 шт. Скамья – 3 шт. Унитаз с бачком – 1 шт.
	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	40	Брусья параллельные – 1 шт. Перекладина разно - уровневая – 1 шт. Гимнастическая скамейка – 1 шт. Ворота футбольные – 2 шт. Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Полоса препятствий (ров, забор, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат)
	Раздевалка (М/Ж), туалет, душевая	40	Душ – 2 шт. Раковина – 2 шт. Скамья – 3 шт. Унитаз с бачком – 2 шт.
	Кроссовая трасса	30	Лесопарк Харитоновский с естественным рельефом местности

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.



### 3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы:

Основная учебная литература:		
1.	Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C">www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C</a> .	Официальный сайт <a href="http://www.uraits.ru">www.uraits.ru</a> , (ЭБС «Юрайт») свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
2.	Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91">www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91</a> .	Официальный сайт <a href="http://www.uraits.ru">www.uraits.ru</a> , (ЭБС «Юрайт») свободный доступ для студентов Уральского ГАУ

#### Периодические издания

1. Журнал Аграрный вестник Урала
2. Журнал Молодежь и наука
3. Журнал Сельский механизатор
4. Журнал Достижения науки и техники
5. Журнал Технологии и технические средства механизированного производства продукции растениеводства и животноводства.
6. Журнал: Вестник Брянского государственного технического университета

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) – <https://www.gto.ru/>

Интернет-ресурсы библиотеки: <http://www.urgau.ru/ebs>

А). Интернет-ресурсы библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
- электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com.>,



- ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>;
- ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;
- ЭБС «Руконт» - Режим доступа: <http://lib.rucont.ru/search>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».
- электронно-библиотечная система Web «Ирбис»;
- Б). Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- В). Научная поисковая система – Science Tehnology
- Г). Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://mcsx.ru>
- Д). Специализированные профессиональные база данных:  
<http://www.edu.ru> Российское образование. Федеральный портал  
<http://www.cnsnb.ru/> Центральная научная сельскохозяйственная библиотека  
<http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека

### **Особенности обучения студентов с ОВЗ**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готов виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;



- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;


Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).
- индивидуальные беседы;
- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура
ОУП.12	Факультет среднего профессионального образования

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1. Тема 4/1; 4/2; 4/3 Раздел 3. Тема 8/1; 8/2; 8/3; Тема 9/1; 9/2; 9/3 Тема 10/1; 10/2; 10/3	Текущий контроль – контрольно-проверочные занятия
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1. Тема 1/1; 1/2; 1/3; Тема 2/1; 2/2; 2/3; 2/4 Тема 3/1; 3/2; 3/3; 3/4; 3/5 Тема 4/1; 4/2; 4/3 Раздел 2. Тема 5/1; 5/2; 5/3; 5/4; 5/5 Тема 6/1; 6/2; 6/3; 6/4; 6/5 Тема 7/1; 7/2; 7/3; 7/4; 7/5 Раздел 3. Тема 8/1; 8/2; 8/3; Тема 9/1; 9/2; 9/3 Тема 10/1; 10/2; 10/3	Текущий контроль – контрольно-проверочные занятия, тестирование методической подготовленности, педагогическое наблюдение, самоконтроль. Промежуточная аттестация – дифференцированны

	Должность	ФИО	Дата № протокола
Разработал:	доцент	Могилевская Т.Е.	
Согласовал:	Декан	Сопегина В.Т.	
Утвердил:	Предметно-цикловая комиссия		
			Стр. 22 из 23



ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Тема 1/1; 1/2; 1/3; Тема 2/1; 2/2; 2/3; 2/4 Тема 3/1; 3/2; 3/3; 3/4; 3/5 Тема 4/1; 4/2; 4/3 Раздел 2. Тема 5/1; 5/2; 5/3; 5/4; 5/5 Тема 6/1; 6/2; 6/3; 6/4; 6/5 Тема 7/1; 7/2; 7/3; 7/4; 7/5 Раздел 3. Тема 8/1; 8/2; 8/3; Тема 9/1; 9/2; 9/3 Тема 10/1; 10/2; 10/3	й зачет 2 семестр. Текущий контроль – контрольно-проверочные занятия, тестирование методической подготовленности, педагогическое наблюдение, самоконтроль. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 2 семестр.
---	---	---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.12 Физическая культура

для специальности  
21.02.19 Землеустройство

Квалификация выпускника  
специалист по землеустройству

Форма обучения – очная



**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**.

Промежуточная аттестация по дисциплине завершает освоение обучающимися программы дисциплины и осуществляется в форме **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе освоения материала в форме:

- тестирование уровня физической подготовленности по различным физическим качествам;
- определение уровня методической подготовленности.

**Планируемые результаты обучения**

Результаты обучения: усвоенные знания (З) и освоенные умения (У), подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

***а) обучающийся должен знать (усвоенные знания)***

31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.
32. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
33. Виды физических упражнений.
34. Нормативы физической подготовки.
35. Проблему, рассматривать ее всесторонне, проявлять интерес к различным сферам профессиональной деятельности.
36. Закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.
37. Перенос знаний в познавательную и практическую области жизнедеятельности.
38. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы.
39. Цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.
310. Позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности.
311. Свое право и право других людей на ошибки.
312. Основы здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
313. Неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

***б) освоенные умения (обучающийся должен уметь):***

У1. Уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У2. Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

У3. Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

У4. Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5. Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

У6. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Уровни освоения материала:**

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	
31 32 У1	Введение	1,2,3	-	Контрольные упражнения по темам 1/3, 2/4; 3/5; 5/5; 6/5; 7/5; 8/3; 9/3; 10/3. Дифференцирова нный зачет 2 семестр.	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
У1-У6 31-34	Тема 1. Бег на короткие дистанции	2, 3	контрольно-проверочные занятия		
У1-У6 34-313	Тема 2. Челночный бег	2,3			
У1-У5 34-313	Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	2,3			
	Тема 4. Кросс. Марш-бросок	1			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>					
У1-У6 34-313	Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах	1	контрольно-проверочные занятия		
У1-У6 34-313	Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	2, 3			
У1-У6 34-313	Тема 7. Силовое комплексное упражнение	2			
<b>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры</b>					
У1-У5 37-313	Тема 8. Подвижные игры	3	контрольно-проверочные занятия		
У1-У5 37-313	Тема 9. Техника игры в волейбол	3			
У1-У5 37-313	Тема 10. Техника игры в футбол	2			

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Тестовое упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м (с)	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м (мин., с)	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м (мин., с)	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места (см)	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100

Подтягивания (количество повторов)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (с)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 с)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Верхние передачи над собой	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижние передачи над собой	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

## **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
    - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
    - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
    - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
    - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
    - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
    - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
    - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
    - Уметь выполнять упражнения:
      - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
      - подтягивание на перекладине (юноши);
      - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
      - прыжки в длину с места;
      - бег 100 м;
      - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
      - тест Купера — 12-минутное передвижение.

### **ФОНД ОЦЕНОНЧЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Критериями оптимального усвоения знаний и умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся (при завершении этапа

формирования компетенций) являются высокий уровень физической подготовленности обучающихся.

Формы контроля	Наименование темы
Тестирование уровня физической подготовленности	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 9. Силовое комплексное упражнение
Определение уровня методической подготовленности	Тема 2. Челночный бег Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Методическая подготовленность обучаемых проверяется по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению подготовительной части занятия по физической подготовке. Конкретное содержание заданий для проверки организационно-методической подготовленности обучаемых определяется в соответствии с настоящей программой по практическим разделам дисциплины «Легкая атлетика», «Гимнастика».

За неделю до проверки организационно-методической подготовленности обучаемый обязан сдать конспект подготовительной части занятия, в котором должна быть отражена тема занятия, его цель, решаемые задачи, используемые на занятии методы и формы организации, материальное обеспечение, план и методические рекомендации по проведению подготовительной части занятия.

Критерии оценки методического задания:

- «отлично» – задание выполнено правильно и уверенно;
- «хорошо» – задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;
- «удовлетворительно» – задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

*«неудовлетворительно»* – задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению подготовительной части занятия: внешний вид; строевая выправка; знание команд; умение назвать, четко описать и показать упражнение, выбрать рациональную методику проведения занятия, методику обучения упражнениям, предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь, контролировать состояние обучаемых и дозировать физическую нагрузку.

Общая оценка по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» складывается из двух оценок физической подготовленности обучающихся и одной оценки за методическую подготовленность:

*«отлично»* – если две оценки «отлично» (в том числе за физическую подготовленность) и одна не ниже «хорошо»;

*«хорошо»* – если две оценки «хорошо» (в том числе за физическую подготовленность) и одна не ниже «удовлетворительно»;

*«удовлетворительно»* – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии оценок «отлично» за физическую подготовленность;

*«неудовлетворительно»* – во всех остальных случаях.



## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Вопросы для подготовки

Тема 1. Бег 100 м

Тема 2. Челночный бег 3х10 м

Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м

Тема 7. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Тема 8. Поднимание-опускание туловища за 1 мин.

Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Примерный вариант билета

Уральский государственный аграрный университет	БИЛЕТ №1 Кафедра ФВиС Дисциплина «Физическая культура»	Утверждаю Заведующий кафедрой «__»_____2023 г.
1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 100 м (муж., жен.).		