

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура
СГ.04	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 Физическая культура

Специальность 21.02.19 Землеустройство

Квалификации выпускника  
 специалист по землеустройству

Екатеринбург 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Рассмотрено:</i>	Предметно-цикловая комиссия	Сопегина В.Т.	
<i>Версия: 1.0</i>		КЭ:1   УЭ № ____	

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.19 Землеустройство, утвержденного Приказом Минпросвещения от 18.05.2022 N 339

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»

Разработчик:

Могилевская Т.Е.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программу составил (а)

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к циклу социально-гуманитарных дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
**уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
В том числе:	
Практические занятия (ПЗ)	140
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	-
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	-
Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачета в 4 и 6 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Содержание занятия. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	6	2
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание занятия. Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег. Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	6 8	2 3
<b>Тема 1.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Содержание занятия. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	6	2
<b>Тема 1.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Содержание занятия. Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	8	2
<b>Тема 1.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Содержание занятия. Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	8	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника ведения и " передачи мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	8	2
<b>Тема 2.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	8	2
<b>Тема 2.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Содержание занятия. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	6	2
<b>Тема 2.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание занятия. двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<b>Рассмотрено:</b>	Предметно-цикловая комиссия	Сопегина В.Т.	
<b>Версия: 1.0</b>		КЭ:1   УЭ № _____	

<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Содержание занятия. Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине.	<b>6</b>	2
<b>Тема 3.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Содержание занятия. Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>6</b>	2
<b>Тема 3.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание занятия. Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>6</b>	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры(футбол)</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Содержание занятия. Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	<b>6</b>	2
<b>Тема 4.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Содержание занятия. Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	<b>6</b>	2
<b>Тема 4.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Содержание занятия. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>6</b>	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>6</b>	2
<b>Тема 5.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание занятия. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	2
<b>Тема 5.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание занятия. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	2
<b>Тема 5.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание занятия. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>6</b>	2

<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Содержание занятия. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>6</b>	2.3
<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Содержание занятия. Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>4</b>	3
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего аудиторной нагрузки, ч:</b>		<b>140</b>	
<b>Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:</b>		<b>140</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>		<b>140</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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)



## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины в электронном варианте.

Успешное освоение дисциплины предполагает следующие действия:

- изучение учебной и учебно-методической литературы по дисциплине;
- сразу же после каждой лекции и практического занятия «просматривать» конспекты лекций и выполненные задания – это позволит закрепить и усвоить материал;
- в случае, если анализ проведенных расчетов не выполнен на практическом занятии, необходимо сразу это задание выполнить дома;
- не откладывать до последнего подготовку отчета о самостоятельной работе, имея в виду, что самостоятельная тематика входит в число контрольных вопросов для текущей и промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации, необходимо выявить за счет каких источников будут «закрыты» все контрольные вопросы: лекционные и практические материалы, отчет о самостоятельной работе, учебная литература.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

<b>Спортивный зал.</b> (620075,г.Екатеринбург, ул.Тургенева 23) <b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b> 620075, пос.Студенческий, ул. Заречная 6	- раздевалки – 2 шт. - баскетбольные щиты и кольца – 2 шт. - волейбольные стойки – 2 шт. - гимнастические ковры– 4 шт. - гимнастическая стенка – 25 шт. - гимнастическая перекладина-10 шт. - ворота мини-футбольные – 2 шт. - теннисный стол- 1 шт. - ковер борцовский - 1 шт. - рукоятка изогнутая – 1 шт. - гимнастическая перекладина-4 шт. - гимнастическая стенка – 5 шт. - тренажер для жима лежа – 1 шт. - тренажер для мышц спины–1 шт. - наклонная скамья – 1 шт. - гриф штанги – 2 шт. - блины для штанги – 10 шт.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Рассмотрено:</i>	Предметно-цикловая комиссия	Сопегина В.Т.	
<i>Версия: 1.0</i>		КЭ:1   УЭ № ____	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- штанга – 2 шт.</li> <li>- гири: 12 шт</li> <li>- деревянный помост – 4 шт.</li> <li>- комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.</li> <li>- гантели разборные – 1 шт.</li> <li>- скамья для жима штанги лежа – 1 шт.</li> <li>- скамья Скотта – 1 шт.</li> <li>- армрестлинг тяга (рамочный) – 1 шт.</li> <li>- атлетик тяга (тренажер для мышц спины) – 1 шт.</li> <li>- беговая дорожка – 1 шт.</li> <li>- велотренажер – 1 шт.</li> <li>- грудь-машина Батерфляй – 1 шт.</li> <li>- тренажер «железная рука» - 1 шт.</li> <li>- тренажер для борцов – 1 шт.</li> <li>- тренажер для мышц спины – 1 шт.</li> <li>- тренажер комбинированный – 1 шт.</li> <li>- атлетик блок 2000 – 1 шт.</li> <li>- блок рама – 1 шт.</li> <li>- гриф гнутый – 1 шт.</li> <li>- рамка для приседания – 1 шт.</li> <li>- стол для армрестлинга – 2 шт.</li> <li>- раздевалки – 2 шт.</li> <li>- душевые – 2 шт.</li> <li>- весы электронные – 1 шт.</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 254 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773>

##### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblioonline.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652>

#### **Интернет источники:**

- 1) Интернет-ресурсы библиотеки:
  - электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
  - электронный каталог Web ИРБИС;
  - электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>., ООО «Национальный цифровой ресурс «Руконт» - Режим доступа; ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»; ООО «Ай Пи Эр Медиа».
  - доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».
- 2) Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 3) Научная поисковая система - ScienceTechnology, 5) Информационный портал по сельскому хозяйству и аграрной науке - AGRO-PROM.RU
- 4) Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/accounts/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы.
<b>Знать</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат
основы здорового образа жизни	Реферат

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

**СГ.04 Физическая культура**

Специальность **21.02.19 Землеустройство**

Екатеринбург 2023

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 устного опроса, выполнения заданий по теме занятия.

### Планируемые результаты обучения

Результаты обучения: знания и умения, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>ЗНАТЬ:</b> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни.	Реферат
<b>УМЕТЬ:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы.

Результаты обучения: компетенции, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

<b>Результаты обучения (ОК и ПК)</b>	<b>Оценочное средство</b>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	1,2
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	1,2
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	1,2
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1,2

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Формы и методы текущего контроля:

#### Перечень планируемых результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### *Личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите

##### *Метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

***Предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Рекомендации по написанию реферата**

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

- Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.
- Компоненты содержания
- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).

- Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы, материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

### **Рекомендации по самостоятельной физической подготовке**

При подготовке к самостоятельным занятиям необходимо:

- посещать теоретические и практические занятия для формирования знаний, умений и практических навыков и повышения уровня функциональной и психофизической подготовленности обучаемого;
- использовать внеурочные формы физической подготовки: самостоятельные занятия (теоретические – проработка материалов лекции, изучение учебно-методической литературы по физической культуре и здоровому образу жизни, тренировочные занятия); активно участвовать в спортивно-массовой и оздоровительной работе, ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку.
- выполнять задания для самостоятельной физической подготовки.
- соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

#### *Подтягивание на перекладине*

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо.

#### *Подъем переворотом на перекладине*

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.

#### *Силовое комплексное упражнение (для мужчин)*

##### *Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений*

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.

##### *Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений*

Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.

##### *Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений*

Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.

##### *Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений*

Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания



выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.

*Силовое комплексное упражнение (для женщин)*

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 с – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 с – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

### **Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля**

#### **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 1. Примерный перечень тем рефератов**

Лица, освобожденные от выполнения практических заданий по состоянию здоровья, выполняют теоретическое задание в виде реферата.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. Использование общеразвивающих и специальных упражнений в решении задач физической подготовки.

3. Научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.

4. Профилактика травматизма при различных формах занятий физическими упражнениями.

5. Резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных средовых условий.

6. Роль физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний.

7. Содействие повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности средствами физической подготовки.

8. Специальные упражнения в системе физического воспитания как условие повышения уровня специальной физической подготовки.

9. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярной физической подготовки.

### **Критерии оценивания ответа**

Ступени уровней освоения компетенций	Отличительные признаки
оценка «отлично»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Представлено логичное содержание.</li><li>2. Отражена актуальность рассматриваемой темы, верно определены основные категории.</li><li>3. Дан анализ литературы по теме, выявлены методологические основы изучаемой проблемы.</li><li>4. В заключении сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе.</li></ol>

оценка «хорошо»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Представлено логичное содержание.</li> <li>2. Раскрыта актуальность темы, верно определены цель и задачи.</li> <li>3. Представлен круг основной литературы по теме, выделены основные понятия, используемые в работе. В отдельных случаях студент не может дать критической оценки взглядов, недостаточно аргументирует отдельные положения.</li> <li>4. В заключении сформулированы общие выводы.</li> </ol>
оценка «удовлетворительно»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Представлено логичное содержание.</li> <li>2. Актуальность темы раскрыта правильно, но список литературы ограничен.</li> <li>3. Теоретический анализ дан описательно, ряд суждений отличается поверхностностью.</li> <li>4. В заключении сформулированы общие выводы.</li> </ol>
оценка «неудовлетворительно»	оценивается контрольная работа, в которой большая часть требований, предъявляемых к подобного рода работам не выполнена

#### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 2 Оценка выполнения контрольных нормативов

1. Бег 100м.
2. Челночный бег 10×10м; челночный бег 4×20м.
3. Бег 1000 м, бег 2000 м,
4. Бег 3000 м.
5. Подтягивание на перекладине, подъем переворотом.
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа.
7. Силовое комплексное упражнение.

Для выполнения упражнения предоставляется одна попытка. Выполнение норматива с целью улучшения полученной оценки в день сдачи не допускается.

## Критерии оценивания

### Комплект оценочных средств для проведения входного контроля

Таблица перевода результатов  
за выполнение упражнений в баллы и определение общей оценки физической  
подготовленности обучающихся

юноши								
Наименование упражнений								
Бег на 100 м (с)			Подтягивание на перекладине (количество повторений)			Бег (кросс) 3000 м (мин., с)		
норматив	оценка	баллы	норматив	оценка	баллы	норматив	оценка	баллы
13,3	5	33	14	5	33	11,40	5	34
13,6	5	30	12	5	30	11,55	5	30
13,9	4	25	11	4	25	12,05	4	25
14,2	4	20	10	4	20	12,20	4	20
14,5	3	15	9	3	15	12,35	3	15
14,8	3	10	8	3	10	12,45	3	10
Более 14,8	-	0	Менее 8	-	0	Более 12,45	-	0
Девушки								
Наименование упражнений								
Бег на 100 м(с)			Комплексное силовое упражнение (количество повторений)			Бег (кросс) 1000 м (мин., с)		
норматив	оценка	баллы	норматив	оценка	баллы	норматив	оценка	баллы
16,2	5	33	32	5	33	4,15	5	34
16,5	5	30	30	5	30	4,25	5	30
16,8	4	25	28	4	25	4,35	4	25
17,1	4	20	26	4	20	4,45	4	20
17,3	3	15	25	3	15	4,50	3	15
17,5	3	10	24	3	10	5,00	3	10
Более 17,5	-	0	Менее 24	-	0	Более 5,00	-	0

Общая оценка физической подготовленности студентов определяется, как сумма баллов полученных за выполнение каждого упражнения.

81-100 балл – оценка 5 (отлично)

55-80 баллов – оценка 4 (хорошо)

30-54 баллов – оценка 3 (удовлетворительно)

0-29 баллов – оценка 2 (неудовлетворительно)

**Комплект оценочных средства для проведения текущего (рубежного) контроля с критериями оценивания и показателями сформированности компетенций**

**2. Текущий контроль успеваемости**

**Критерии оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)**

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс
<b>Быстрота</b>				
Бег 100 м (с)	отлично	13.6	13.5	13.4
	хорошо	14.2	14.1	14.0
	удовл.	14.8	14.7	14.6
<b>Ловкость</b>				
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	26.5	26.0	25.5
	хорошо	27.5	27.0	26.5
	удовл.	28.5	28.0	27.5
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	16.2	16.1	16.0
	хорошо	16.6	16.5	16.4
	удовл.	17.0	16.9	16.8
<b>Сила</b>				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	45	50	55
	хорошо	40	45	50
	удовл.	35	40	45
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту) *руки за головой, ноги закреплены	отлично	45	50	55
	хорошо	40	45	50
	удовл.	35	40	45
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично	5	5	5
	хорошо	4	4	4
	удовл.	3	3	3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично	6	7	8
	хорошо	4	5	6
	удовл.	2	3	4
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично	14	14	15
	хорошо	12	12	13
	удовл.	10	10	11
<b>Специальная выносливость</b>				
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	3.30	3.25	3.20
	хорошо	3.40	3.35	3.35
	удовл.	3.50	3.45	3.45
<b>Общая выносливость</b>				
Бег 3000 м (мин. с)	отлично	12.00	11.55	11.50
	хорошо	12.30	12.25	12.20
	удовл.	13.00	12.55	12.50
Бег 5000 м (мин. с)	отлично	23.00	22.00	22.00
	хорошо	24.00	23.00	23.00
	удовл.	25.00	24.00	24.00

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (девушки)

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс
<b>Быстрота</b>				
Бег 100м (с)	отлично	16.5	16.3	16.1
	хорошо	17.1	16.9	16.7
	удовл.	17.5	17.4	17.2
<b>Ловкость</b>				
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	32	32	32
	хорошо	34	34	34
	удовл.	36	36	36
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.6	18.5	18.4
	хорошо	19.0	18.9	18.8
	удовл.	19.4	19.3	19.2
<b>Сила</b>				
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	16	18	20
	хорошо	14	16	18
	удовл.	12	14	16
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту) *руки за головой, ноги закреплены	отлично	42	44	46
	хорошо	37	39	41
	удовл.	32	34	36
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	30	31	32
	хорошо	26	27	28
	удовл.	22	23	24
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	12	14	16
	хорошо	8	10	12
	удовл.	6	7	8
<b>Специальная выносливость</b>				
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	4.40	4.30	4.20
	хорошо	4.55	4.45	4.35
	удовл.	5.05	4.55	4.45
<b>Общая выносливость</b>				
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.20	10.15	10.10
	хорошо	10.40	10.35	10.30
	удовл.	11.00	10.55	10.50
Бег 3000м (мин. с)	отлично	16.55	16.50	16.50
	хорошо	17.30	17.25	17.20
	удовл.	17.50	17.45	17.40

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### Критерии оценивания и показатели сформированности компетенций для промежуточного контроля

Критериями оптимального усвоения знаний и умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся (при завершении этапа формирования компетенций) являются высокий уровень физической подготовленности обучающихся. Показатели оценивания данного уровня при промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» приведены в таблице.

№	Показатели для оценки	Показатели достижения планируемого уровня компетенций	Коды компетенций	Шкала оценивания
1.	<p>Не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической подготовки в вузе, не понимает роль физической культуры в подготовке специалиста.</p> <p>Не применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Оценка «2» неудовлетворительно</p>
2.	<p>Частично знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической подготовки в вузе, слабо ориентируется в вопросах физической общекультурной и профессиональной подготовки специалиста.</p> <p>Допускает грубые ошибки при использовании форм физической подготовки.</p>	<p>Обучающийся знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Оценка «3» удовлетворительно</p>
3.	<p>Частично знает содержание тестов и оценки физической подготовленности.</p> <p>Применяет методы самоконтроля, но допускает незначительные ошибки при расчетах своего функционального состояния.</p>	<p>Обучающийся знает содержание тестов и оценки физической подготовленности. Умеет применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки.</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Оценка «4» хорошо</p>
4.	<p>Продемонстрированы углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки;</p> <p>свободное применение терминологии при выполнении физических упражнений; меры по предупреждению</p>	<p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений. Умеет использовать различные формы физической подготовки для достижения жизненных и профессиональных</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Оценка «5» отлично</p>

<p>травматизма при проведении различных форм физической подготовки, хорошие организационные умения работы в малом коллективе. Широко использует различные формы физической подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>целей.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	--

#### **4.ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

проведение мероприятия по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем); предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости); обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; дублирование необходимой зрительной и звуковой информации для обучающегося звуковыми материалами (аудиофайлами или др.), материалами с текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера в зависимости от потребностей обучающегося;

предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем); по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.