

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **СГ.04 Физическая культура**

для специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт

сельскохозяйственной техники и оборудования

(базовая подготовка)

Квалификация - техник-механик

Форма обучения – очная

Екатеринбург 2023



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО с ФГОС 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования. От 14.04.2022 №235

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



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы «физическая культура» .....
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....



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

### 1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

**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



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем в часах</i></b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины в т.ч.</b>	<b>140</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>140</b>
практические занятия	140
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Диф.зачет</b>



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

<b>2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<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 подстанции, 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.	<b>6</b>	2
<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), поднимание 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 технике 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



Тема 5.4 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание занятия. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	6	2
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>10</b>	
Тема 6.1 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.	6	2.3
Тема 6.2 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Содержание занятия. Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	4	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 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 «Баттерфлай» - 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 –1шт. 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.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
2.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
3.	Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514919">https://urait.ru/bcode/514919</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
4.	Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514921">https://urait.ru/bcode/514921</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
Дополнительная учебная литература:		
5.	Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/515130">https://urait.ru/bcode/515130</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ



6.	Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514806">https://urait.ru/bcode/514806</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
7.	Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-8261-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a>	Официальный сайт «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> 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.

#### 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.

<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





		й зачет 2 семестр.
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	Текущий контроль – контрольно-проверочные занятия, тестирование методической подготовленности, педагогическое наблюдение, самоконтроль. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 2 семестр.



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт

сельскохозяйственной техники и оборудования

(базовая подготовка)

Квалификация - техник-механик

Форма обучения – очная

Екатеринбург 2023



## 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 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);

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 ОЦЕНОЧНЫХ 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.

<b>Формы контроля</b>	<b>Наименование темы</b>
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 3x10 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.).		



#### **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.