

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ:04 Физическая культура

по специальности 36.02.01 Ветеринария

Программа подготовки
базовая подготовка

Форма обучения
очная форма обучения

Вологда, 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины Физическая культура общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла студентам очной формы обучения специальности 36.02.01 Ветеринария в II, III, IV курсах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, №504.

Составитель: А.В. Казаков, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	16
5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	17

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура входит в общеобразовательный цикл.

Дисциплина Физическая культура является общеобразовательной дисциплиной базового уровня по специальности 36.02.01 Ветеринария. Реализуется в соответствии с ФГОС среднего общего образования. , Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано: - посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений, - отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно

значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
3. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
4. выполнять приемы страховки и самостраховки;
5. использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни;
3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
4. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
5. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
6. технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

Ветеринарный фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
практические занятия	146
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	146
Промежуточная аттестация в форме зачета в <u>III, IV, V, VI, VII</u> семестрах осуществляется по накопительной системе, часы на зачет не выделяются, в форме дифференцированного зачета в <u>VIII</u> семестре.	

Консультации проводятся в индивидуальной и групповой форме. Целью проведения консультаций является повышение качества освоения учебного материала по дисциплине. Виды консультаций: руководство самостоятельной работой, а так же индивидуальным исследовательским проектом, оказание индивидуальной помощи. Консультации проводятся о внеурочно время в соответствии с утвержденным графиком.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
Раздел I.		56	
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы ЗОЖ.	6	Проверка домашнего задания
	Самостоятельная работа обучающихся: техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях, изучение основы здорового образа жизни, методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	6	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	18	Проверка домашнего задания
	1. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	2. Современнo физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с технологиями.	2	
	3. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: прохождение диспансеризации.	2	
	4. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: разработка комплексов упражнений.	2	
	5. Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на гибкость.	2	
	6. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на формирование осанки.	2	
	7. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на развитие мышц спины.	2	
	8. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на развитие мышц рук.	2	
	9. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	2. Улучшение многофункционального состояния и повышения уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивного физической культуры.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
Раздел II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		20	Педагогическое наблюдение
Тема. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1. Техника безопасности и предупреждение по легкой атлетикой. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы.	6	
	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по л/а. Правила соревнований по л/а.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил соревнований по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы.	6	
		2	
	2. Техника низкого старта.		
	Практическое занятие: Техника низкого старта.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	3. Техника низкого старта. Выбегание с низкого старта. Бег 100 м с низкого старта.	2	
	Практическое занятие: Техника низкого старта. Выбегание с низкого старта. Бег 100 м с низкого старта.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств, ускорения 30, 60 метров с низкого и высокого старта.	2	
	4. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Беговые упражнения.	2	

	Практическое занятие: техника прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат. Беговые упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения, выполнение техники прыжка способом «согнув ноги».	2	
	5. Техника метания гранаты: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	2	
	Практические занятия: Совершенствование техники прыжка в длину. Техника метания гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, имитация техники метания.	2	
	6. Комплексы легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	6	
	Практическое занятие: ОФП, обучение комплексам легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	6	
Раздел III. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (в оздоровительной тренировке)		48	Педагогическое наблюдение
Тема 1. Подвижные игры.	Правила безопасности на занятиях. Виды подвижных игр	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, изучение виды подвижных игр.	12	
Тема 2. Волейбол		18	
	1. История возникновения, развития волейбола. Правила соревнований по в/б. Правила игры.	4	
	Практическое занятие: Правила игры в волейбол. Правила соревнований. История развития.		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, изучение правил игры в волейбол.	4	
	2. Техника стоек, техника перемещений, техника передач мяча.	2	

Практическое занятие: Техника стоек, перемещений, передач мяча.		
Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, имитация техники приема мяча сверху.	2	
3. Техника нижней прямой подачи.	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники передач, подач мяча. Техника нижних подач.		
Самостоятельная работа обучающихся: развитие двигательных качеств средствами ОФП, СФП.	2	
4. Техника владения мячом. Техника нижних подач,	2	
Практическое занятие: Прием мяча после подачи. Тактические действия игроков. Учебная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники верхней прямой и верхней боковой подач.	2	
5. Сдача нормативов по подачам мяча. Судейство игры.	2	Норматив (оценка техники).
Практическое занятие: Сдача нормативов по подачам мяча. Совершенствование техники игры в в/б. Учебная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	
6. Техника передач мяча, подач мяча. Тактические действия игроков в нападении.	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники подач, передач мяча. Тактические действия игроков в нападении.		
Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил игры в волейбол, ОФП.	2	
7. Учебная игра. Сдача нормативов по передачам.	2	Норматив (оценка техники).
Практическое занятие: Совершенствование техники игры в в/б. Сдача нормативов по передаче мяча. Учебная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся: имитация приема мяча, реферат техника приемов мяча.	2	
8. Техника нападающего удара, блокирования. Судейство игры.	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники элементов в/б. Техника нападающего удара, блокировка. Судейство игры.		
Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	
Тема 3. Баскетбол	18	
1. Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований.	4	
Практическое занятие: Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований по б/б.		

Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, правила игры.	4	
2. Техника стоек, перемещений, передач и ловли мяча.	2	
Практическое занятие: Техника передач, ловли мяча. Техника стоек, перемещений. Ведение мяча в различных стойках.		
Самостоятельная работа обучающихся: повторение техники стоек и перемещений без мяча.	2	
3. Техника броска мяча в кольцо, техника штрафных бросков.	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники передач, броска в кольцо. Техника штрафных бросков.		
Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники ловли и передачи мяча.	2	
4. Техника 2-шага бросок.	2	
Практическое занятие: совершенствование техники ведения, штрафных бросков. Техника ведения 2-шага бросок.		
Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, техника 2-шага бросок, правила судейства соревнований по баскетболу.	2	
5. Техника штрафных бросков, двушажная техника. Суд-во игры.	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники ведения 2-шага бросок. Совершенствование техники штрафных бросков.		
Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, техника ведения 2-шага бросок.	2	
6. Пробивание штрафных бросков. Учебная игра, суд-во игры.	2	
Практическое занятие: Пробивание штрафных бросков. Учебная игра. Судейство игры.		
Самостоятельная работа обучающихся: технико-тактические действия игроков.	2	
7. Техника штрафных бросков, двушажная техника. Суд-во игры.	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники ведения 2-шага бросок. Совершенствование техники штрафных бросков.		
Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, техника ведения 2-шага бросок.	2	
8. Пробивание штрафных бросков. Учебная игра, суд-во игры.	2	
Практическое занятие: Пробивание штрафных бросков. Учебная игра. Судейство игры.		
Самостоятельная работа обучающихся: технико-тактические действия игроков.	2	

Раздел IV.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18	Оценка техники выполнения двигательных действий.
Тема. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	1. История возникновения и развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.	4	
	Практическое занятие: История возникновения и развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по л/п. Правила соревнований по л/г.		
	Самостоятельная работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.	4	
	2. Строевые упражнения на лыжах. Повороты на месте.	2	
	Практическое занятие: Строевые упражнения на лыжах. Повороты на месте.		
	Самостоятельная работа обучающихся: имитация строевых упражнений на месте и в движении.	2	
	3. Техника ППДХ.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники ППДХ. Проход дистанции 4 км в умеренном темпе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторить технику ППДХ.	2	
	4. Техника одновременного бесшажного и одновременно одношажного ходов.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники бесшажного и одношажного ходов.	2	
	5. Техника одновременного двухшажного хода.	2	
	Практическое занятие: Техника одновременного двухшажного хода. П/л на склоне.		
	Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники одновременно двухшажного хода.	2	
	6. Техника полуконькового и конькового ходов.	2	
	Практическое занятие: Повторение техники полуконькового и конькового ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	

	7. Техника перехода с двухшажного хода на одновременные ходы.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники перехода с двухшажного хода на одновременный ход.		
	Самостоятельная работа: ОФП.	2	
	8. Техника преодоления подъемов.	2	
	Практическое занятие: Способы преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой». Правила соревнований		
	Самостоятельная работа: уметь выполнять технику подъема.	2	
Раздел V. ТЕРРЕНКУР		3	
	Основы терренкура.	3	
	Самостоятельная работа: ОФП, терренкур.	3	
Раздел VI. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ		1	
Промежуточная аттестация. (Дифференцированный зачет).		1	
	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	1	
ВСЕГО		146	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина физическая культура требует для проведения практических занятий:

- спортивный зал (с баскетбольным и волейбольным инвентарем),
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
- лыжную базу с лыжехранилищем.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020 . Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах освоения путем планомерной, систематической работы с применением образовательных технологий, а также разнообразных методов и приемов обучения. Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (урок, практическое занятие, консультация, лекция) самостоятельную работу, возможность электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

В преподавании дисциплины Физическая культура используются учебно-методические материалы как на бумажном носителе, так и в электронно-цифровой форме, а именно электронные методические пособия, учебники, ресурсы электронной-библиотечной системы, цифровые образовательные платформы, информационно-коммуникационные технологии, в том числе «облачные», через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Применение разных форм организации учебной деятельности способствует пробуждению у студентов интереса к изучаемой дисциплине Физическая культура, эффективному усвоению учебного материала, самостоятельному поиску путей и вариантов решения поставленных образовательных задач, формированию профессиональных умений и навыков.

4.1 Активные и интерактивные формы проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
1,2	Практическое занятие	Урок-консультация. Индивидуальная, групповая работа со студентами с целью отработки пропущенного материала, углубления знаний по предмету.	4
1,2	Практическое занятие	Урок - соревнование. Работа в команде. Решение на скорость теоретических заданий. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	8
2	Практическое занятие	Раздел 3 (теме 1 «Техника игры в волейбол. Судейство игры», в теме 2 «Техника игры в баскетбол. Судейство игры») Активный и интерактивный методы: работа в группах (технологии, позволяющие отрабатывать навыки коллективной работы и поиска выхода в различных ситуациях)	12
Итого:			24

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для **текущего контроля** успеваемости по дисциплине Физическая культура применяются метод контроля: *проверка выполнения заданий на практике.*

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и теоретических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими и профессиональными компетенциями в области физической культуры: Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
- 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 упражнений
- 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: – поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег(смешанное передвижение): юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); передвижение на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета

времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

**Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету по
дисциплине Физическая культура
по специальности 36.02.01 Ветеринария**

1. Ценности физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.
9. Понятие «здоровый образ жизни», его содержательные критерии.
10. Неправильность поведения человека на обеспечение здоровья, его самооценка.
11. Физической самовоспитание и самосовершенствование условий здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Средства физической культуры.
16. Ценностная ориентация и отношение студентов к физической культуре и спорту.
17. Воспитание физических качеств.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий.
20. Возрастные особенности содержания занятий.
21. Олимпийские игры древности.
22. Современные Олимпийские игры.
23. Повторить основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, травма, кувырок, здоровый образ жизни, ловкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности.

24. Президенты международных олимпийских комитетов.
25. Что такое Олимпийская хартия, олимпийский девиз, олимпийский флаг.
26. Травматизм на уроках физической культуры.

ЛИСТ
согласования рабочей программы дисциплины

Специальность: 36.02.01 Ветеринария
Шифр и наименование

Программа подготовки: базовая
(базовая, углубленная)

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Учебный год 2020/2021.

РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № 1 от "31" августа 2020г.

Председатель методической комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин



И.С. Вязанкина

31.08.2020г.
дата

Исполнитель:
преподаватель



А.В. Казаков

31.08.2020г.
дата