

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОДБУ:06 Физическая культура**

по специальности 36.02.01 Ветеринария

Программа подготовки  
базовая подготовка

Форма обучения  
очная форма обучения

Вологда, 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания общей дисциплины Физическая культура общеобразовательного цикла студентам очной формы обучения специальности 36.02.01 Ветеринария в 1,2 семестре.

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 «Ветеринария», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 504.

Составитель: А.В.Казаков

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>33</b>
<b>4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>35</b>
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....</b>	<b>36</b>

# **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 и является базовой для получения среднего общего образования. Реализуется в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

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

Цели изучаемой учебной дисциплины:

- формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических и психических качеств;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами дисциплины являются:**

- развитие и совершенствование физических качеств
- овладение обучающимся основными прикладными навыками физической культуры предусматривает сформированность умений передвижения и действий в ходьбе, беге, прыжках, в выполнении приемов самозащиты.
- формирование личностных качеств обучающихся в процессе обучения и воспитания.

### **Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

*Требования к результатам освоения учебной дисциплины личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

*Требования к результатам освоения учебной дисциплины метапредметным*, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках

образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

*Требования к результатам освоения учебной дисциплины предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.*

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

**Предметные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Индивидуальный проект обучающегося по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

#### *Цели организации работы над индивидуальным проектом*

- создание условий для формирования учебно-профессиональной самостоятельности обучающегося – будущего специалиста;
- развитие творческого потенциала обучающегося, активизация его личностной позиции в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний (т.е. самостоятельно получаемых знаний, являющихся новыми и личностно значимыми для конкретного обучающегося);

- развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающегося;
- предоставление возможности обучающемуся продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении избранной области.

*Задачами выполнения индивидуального проекта являются:*

- формирование умения осуществлять поэтапное планирование деятельности (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать шаги по её достижению, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);
- сформировать навыки сбора и обработки информации, материалов (умений выбрать подходящую информацию, правильно её использовать);
- развить умения обобщать, анализировать, систематизировать, оформлять, презентовать информацию;
- сформировать позитивное отношение у обучающегося к деятельности (проявлять инициативу, выполнять работу в срок в соответствии в установленным планом).

*Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:*

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

**Требования к подготовке индивидуального проекта**

- индивидуальный проект по учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).
- индивидуальный проект выполняется обучающимся в течении всего курса изучения учебной дисциплины в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, и должен быть представлен в виде



завершённого продукта-результата: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>173</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теория	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>56</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во втором семестре.</b>	1

Консультации проводятся в групповой и индивидуальной формах. Основная цель проведения – повышение качества освоения учебного материала по дисциплине. Виды консультаций: руководство самостоятельной работы, а так же индивидуальным исследовательским проектам, оказание индивидуальной помощи. Консультации проводятся во внеурочное время в соответствии с утвержденным графиком

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
<b>Учебная дисциплина «Физическая культура»</b>		<b>175</b>	
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	1	Диспут о вреде курения.
<b>Раздел 1.</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 1.1.Основы здорового образа жизни.</b>	<p><b>Содержание:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p>	1	Опрос.

	<p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
<p><b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	Проверка домашнего задания
<p><b>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный</p>	2	Проверка домашнего задания

<b>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>	<p>контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	1	
<b>Тема 1.5. Физическая культура в</b>	<p><b>Содержание:</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и</p>	1	

<b>профессиональной деятельности специалиста</b>	психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Выполнение индивидуальных проектов по учебной дисциплине.</b>	10	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		<b>37</b>	
<b>Тема 2.1. Бег.</b>	<b>Содержание</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Упражнения ОФП и СФП.	16	
	<b>Самостоятельная работа</b> упражнения ОФП, СФП кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжки в	14	Норматив. Оценка техники

<b>Прыжки</b>	высоту способами: «перешагивание», «перекидной». Упражнения ОФП и СФП.		выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа</b> упражнения СФП, ОФП, кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
<b>Тема 2.3. Метания</b>	<b>Содержание</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Упражнения ОФП и СФП.	7	Норматив. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа</b> упражнения СФП, ОФП, кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b> Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		<b>44</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска,	22	Норматив. Оценка техники выполнения двигательных действий.

	накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Упражнения ОФП и СФП.		
	<b>Самостоятельная работа</b> изучение правил игры, выполнение упражнений для развития силы, координации, быстроты, совершенствование техники изученных элементов баскетбола.	6	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упражнения ОФП и СФП.	22	Норматив. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил игры, выполнение упражнений для развития силы, координации, быстроты, совершенствование техники изученных элементов игры в волейбол.	6	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость,		<b>12</b>	



координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			
<b>Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Ежедневное выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение упражнений атлетической гимнастики без предметов.	10	
<b>Тема 4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	6	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Ежедневное выполнение комплексов утренней	8	

	гимнастики, выполнение упражнений атлетической гимнастики без предметов.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b> Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Классические лыжные ходы</b>	<b>Содержание.</b> Техника передвижения попеременным, двухшажным ходом, одновременными ходами; Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные техника, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	8	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники лыжных ходов, лыжные прогулки.	2	
<b>Тема 5.2. Преодоление подъемов и спусков.</b>	<b>Содержание</b> Подъем в гору «скользящим шагом», «елочкой», «лесенкой». Спуск в стойке лыжника. Повороты на спуске, торможение на спуске.	4	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники лыжных ходов, лыжные прогулки.	1	
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание.</b>	3	

<b>Коньковые лыжные ходы.</b>	Ознакомление и совершенствование техники коньковых ходов.		Оценка техники выполнения двигательных действий.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники лыжных ходов, лыжные прогулки.	1	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	Тест
<b>Примерная тематика индивидуальных проектов:</b> 1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2. Причины заболеваний студента. 3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.). 6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при (данном) заболевании. 7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры. 8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры.			

<p>9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.</p> <p>10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью средств физической культуры.</p> <p>11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры.</p> <p>12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры.</p> <p>13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.</p> <p>14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта.</p> <p>15. Общая характеристика и классификация гимнастики.</p> <p>16. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.</p> <p>17. Общая характеристика и классификация плавания.</p> <p>18. История возникновения и развитие баскетбола в России.</p> <p>19. История возникновения и развитие волейбола в России.</p> <p>20. Современные правила игры в баскетбол.</p> <p>21. Современные правила игры в волейбол.</p> <p>22. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).</p> <p>23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>24. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.</p> <p>25. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.</p> <p>26. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>27. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии.</p> <p>28. Восстановительные средства после физической нагрузки.</p>		
--	--	--

29. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек. 30. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды. 31. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья. 32. Доврачебная помощь пострадавшему на воде. 33. Античные Олимпийские игры. 34. Выступление России на Олимпийских играх. 35. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области. 36. Развитие лыжного спорта в Вологодской области. 37. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. 38. Физическая культура как средство активного отдыха. 39. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры. 40. Подготовка и проведение обучения подвижной игре.		
---	--	--

### 2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины: Физическая культура)

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>Раздел 1. Теория.</b>	<b>Формулировать</b> основные понятия физической культуры, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	<b>Адекватно использовать</b> речевые средства для решения различных коммуникативных задач; <b>владение</b> устной и письменной речью; <b>строить</b> монологическое	<b>Способность</b> вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, <b>находить</b> общие цели и

	<p>профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>Проводить</b> контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Планировать</b> в соответствии с правилами системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>Проводить</b> самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>контекстное высказывание.</p> <p><b>Адекватно, точно и последовательно отображать</b> в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи, как в устной, так и в письменной речи.</p> <p>Уметь <b>анализировать, критически оценивать и интерпретировать</b> информацию.</p> <p><b>Иметь представление</b> различных системах физического самосовершенствования</p> <p><b>Проводить</b> комплексы упражнений производственной гимнастики</p>	<p>сотрудничать для их достижения.</p> <p><b>Сознательное отношение</b> к здоровому образу жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>
<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технику бега, прыжков, метаний;</p> <p><b>Объяснять</b> влияние физических упражнений на организм человека;</p> <p><b>Применять</b> упражнения легкой атлетики для физического самосовершенствования.</p>	<p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Объяснять</b> изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах.</p> <p><b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с</p>	<p><b>Вносить</b> необходимые коррективы в технику выполнения действия после его завершения на основе учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Планировать</b> занятия физическими</p>

		использованием учебной литературы	упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>	<p><b>Иметь представление</b> об истории возникновения и развития баскетбола, волейбола.</p> <p><b>Судить</b> соревнования по баскетболу, волейболу;</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические приемы спортивных игр, тактически грамотно взаимодействовать с партнерами по команде;</p> <p><b>Оказывать</b> первую помощь при ушибах и ссадинах.</p>	<p><b>Адекватно</b> оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).</p> <p><b>Осуществлять</b> поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы взаимодействия в команде <b>Моделировать</b> игровые ситуации и строить схемы их решения.</p> <p><b>Формулировать</b> и озвучивать действия свои и команды.</p> <p><b>Составлять</b> план и последовательность действий.</p> <p><b>Осуществлять</b> констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия.</p>	<p><b>Предлагать</b> помощь и сотрудничество;</p> <p><b>Проявлять</b> активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <b>слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении</b> игровых ситуаций.</p> <p><b>Учитывать</b> разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p> <p><b>Понимать</b> информацию, представленную в текстовой форме.</p> <p><b>Сохранять самообладание</b> в</p>

		<b>Находить</b> причины результата игры.	сложных игровых ситуациях.
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<p><b>Выполнять</b> технику гимнастических упражнений.</p> <p>Исполнять технику безопасности при выполнении упражнений спортивной и атлетической гимнастики;</p> <p><b>Выполнять</b> индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять упражнения комплекса ГТО.</p> <p><b>Оказывать</b> первую помощь при травмах.</p>	<b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети интернет.	<b>Видеть и понимать</b> технику выполнения двигательного действия и применять его для направленной коррекции телосложения.
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<p><b>Самостоятельно подбирать</b> и готовить для занятий лыжный инвентарь.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение на лыжах с учетом рельефа местности</p>	<p><b>Использовать</b> средства физической культуры для оздоровления организма.</p> <p><b>Искать</b> наиболее эффективные</p>	<b>Развивать</b> двигательные качества средствами лыжной подготовки.



	и условий скольжения.  <b>Оказывать</b> первую помощь при переохлаждении, обморожении.	способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	
--	--	--	--

<b>Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные</b> 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и	- патриотичное отношение, интерес к выступлениям Российских спортсменов на соревнованиях; уважительное отношение к государственным символам; - активное участие в спортивно-массовых мероприятиях; - работа по подготовке и проведению спортивных мероприятий  - положительное отношение к службе в Российской армии - посещение спортивных состязаний, просмотр спортивных телепередач;	-экспертное наблюдение, опрос;  - выступление на соревнованиях;  - помощь преподавателям в организации с-м мероприятий;

<p>демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение видеть красоту движений</li> <li>- положительное отношение к урокам физической культуры;</li> <li>- отказ от вредных привычек;</li> <li>- активные самостоятельные занятия ф.у.;</li> <li>- знание основ безопасности занятий ф.к.</li> <li>- умение применять средства ф.к. для коррекции физического и психического состояния;</li> <li>- умение сопереживать неудачам, радоваться успехам товарищей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос;</li> <li>- экспертное наблюдение , опрос;</li> <li>- учет посещаемости, успеваемости;</li> <li>- экспертное наблюдение , опрос;</li> <li>- выполнение упражнений релаксационной направленности;</li> <li>- экспертное наблюдение за участниками и болельщиками на соревнованиях</li> </ul>
<p><b>Метапредметные</b></p>	<p><b>Результатом формирования <i>познавательных учебных универсальных действий</i> будут являться умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на</li> </ul>	

<p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p><b>Основным критерием сформированности коммуникативных учебных универсальных</b></p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности, планирования самостоятельных занятий по физической подготовке.</p> <p>Оценка проектной деятельности.</p> <p>Учет участия в организации и выступления в соревнованиях, конференциях и т.п.</p>
--	--	---

<p>4) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>5) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>	<p><b>действий можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- желание вступать в контакт с окружающими;</li> <li>- знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими;</li> <li>- умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации, умение работать в группе.</li> <li>- сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера, корректно сообщать товарищу об ошибках;</li> <li>- задавать вопросы с целью получения нужной информации;</li> <li>- организовывать взаимопроверку выполняемой работы;</li> <li>- высказывать свое мнение при обсуждении задания.</li> </ul> <p><b>Критериями сформированности у учащегося регуляции своей деятельности может стать способность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отслеживать цель учебной и внеучебной</li> </ul>	
---	--	--

	<p>деятельности (внеаудиторная самостоятельная работа);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, контролировать и выполнять действие по заданному образцу, правилу, с использованием норм</li> <li>- выбирать средства для организации своего поведения;</li> <li>- адекватно воспринимать указания на ошибки и прикладывать усилия к их исправлению;</li> <li>- оценивать собственные успехи в спортивной деятельности;</li> <li>- планировать деятельность по физическому самосовершенствованию.</li> </ul>	
--	--	--

<p><b>Предметные</b></p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>	<p><b>В результате изучения тем курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранения и поддержания здоровья;</li> <li>- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной– (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнения простейших приёмов самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнения приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- подготовки к профессиональной</li> </ul>	<p>Учет уровня заболеваемости. Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно- тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в таблице), зачете. Контроль проведения разминки.</p>
---	--	---

<p>высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, – участия массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием – разнообразных способов передвижения;</li> </ul>	<p>Опрос, экспертное наблюдение.</p> <p>Контроль выполнения упражнений гимнастики, акробатики.</p> <p>Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр.</p> <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов,</p>
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"><li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	предусмотренных программой, участие в соревнованиях, выполнение норм комплекса ГТО.
--	--	---



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

##### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

##### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола .

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

Зона для прыжков в длину, брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

*Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.*

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

### **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.

#### **Дополнительная литература:**

#### **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. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.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 интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	Теоретическое занятие	Активный и интерактивный методы: Проблемный диспут «Курить вредно?» Работа в группах, подготовка и выступление с сообщениями - доказательствами вреда курения, истории возникновения табакокурения в России.	2
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.	10

1,2	Практи- ческое занятие	<p>Работа в группах (технологии, позволяющие отрабатывать навыки коллективной работы и поиска выхода в различных ситуациях) в темах «Баскетбол», «Волейбол».</p> <p>Задачи студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составить тактический план игры;</li> <li>– тактику защиты;</li> <li>– тактику нападения;</li> <li>– самостоятельное судейство игры;</li> <li>– подведение итогов игры (объяснить выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков).</li> </ul>	12
Итого:			28

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий и усвоении теоретических знаний по дисциплине. В случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения, также учитывается уровень динамики достижений студента.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрольн ое упражнени е (тест)	Воз рас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инацио нные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса (юн), на низкой перекладин е из виса лежа (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4



6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Для проведения дифференцированного зачета используется соревновательный метод, тестирование.

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине « Физическая культура» для студентов 1-го курса специальностей 36.02.01

1. Сформулируйте главную цель занятий физической культурой и спорт три составляющие):

\_\_\_\_\_ физической культуры личности, \_\_\_\_\_ к социально-  
профессиональной деятельности, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ здоровья. ( Вставьте в  
определение пропущенные слова)

2. Физическая культура это :

А. – система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений;

Б. – укрепление здоровья и общефизическое развитие человека, достижение высоких результатов и побед в состязаниях;

В. – часть общечеловеческой культуры, представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических качеств;

3. Физкультурник – человек, который:

А. – систематически занимается специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата для себя или команды;

Б. – систематически занимается доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования;

В. – по возможности занимается различными физическими упражнениями, ведёт здоровый образ жизни, интересуется спортивными соревнованиями и посещает спортивные мероприятия .

4. Физическое развитие это:

- А. – характеристика функциональных возможностей человека к выполнению мышечной деятельности;
- Б. – комплексная характеристика организма человека, отражающая уровень развития у него физических качеств;
- В. – процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- Г. – процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

5. Физическая подготовка это:

- А. – воспитание физических качеств, направленное на формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- Б. – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определённому роду деятельности;
- В. – овладение специальными физкультурными знаниями;

6. Физическая подготовленность это:

- А. – уровень работоспособности и запас двигательных умений и навыков;
- Б. – развитие системы дыхания, кровообращения, достаточный запас надёжности, эффективности, экономичности;
- В. – результат физической подготовки к определённому роду деятельности;

7. Физическое воспитание это:

- А. – педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- Б. – занятия физическими упражнениями и спортивными играми;
- В. – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств;
- Г. – улучшение форм и пропорций тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц);

8. Физическое совершенство это:

- А. – высокое развитие силовых качеств;

Б. – физически здоровый человек;

В. – показатель (уровень) здоровья человека, всестороннего развития физических способностей, телосложения, физкультурной образованности;

9. Физические упражнения это:

А. – двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

Б. - двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека; В. – движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

10. Функции крови (вычеркнуть лишние):

А. – транспортная;

Б. – дыхательная;

В. – питательная;

Г. – проводимость;

Д. – выделительная;

Е. – защитная;

Ж. – терморегуляционная;

11. Функции кожи человека (вычеркнуть лишнее):

А. – защищает организм от внешних повреждающих факторов;

Б. – предохраняет от потери воды;

В. – формирует мышечный силуэт;

Г. – участвует в сохранении постоянной температуры тела;

Д. – защищает от переувлажнения и перегрева;

Е. – содержит много чувствительных нервных окончаний – рецепторов;

12. Осанкой называется:

А. – силуэт человека;

- Б. – качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- В. – непринуждённая, обычная поза человека в различных положениях;
- Г. – привычная поза человека в вертикальном положении;

13. Утомление это:

- А. – несоответствие между потребностями мышц в кислороде и возможностью сердечно-сосудистой системы адекватно обеспечить организм кислородом;
- Б. – желание прекратить работу;
- В. – вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влияние продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности;

14. Гипокинезия - это:

- А. - наука о движении человека;
- Б. - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- В. - занятия физическими упражнениями без учета физиологических закономерностей;

15. Гиподинамия -....

- А. - наука о движении человека;
- Б. - атрофические изменения в мышцах;
- В. - совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии;

16. Работоспособность - это:

- А. - способность выполнять любую работу;
- Б. - сочетание развития функциональных возможностей человека и техники движения;
- В. - возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью;

17. Усталость - это:

- А. - субъективное ощущение утомления;

- Б. - физиологический процесс, характеризующийся частичной атрофией мышц;
- В. - состояние эмоциональной подавленности

18. Здоровье по определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) -это:

- А. - когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы;
- Б. - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
- В. - отсутствие болезней;

19. Что понимается под закаливанием:

- А. - купание в холодной воде и хождение босиком
- Б. - сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- В. - приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека:

- А. - сила;
- Б. - быстрота;
- В. - стройность;
- Г. - выносливость;
- Д. - ловкость;
- Е. - гибкость.

21. Под силой как физическим качеством понимается:

- А. - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения;
- Б. - способность поднимать тяжёлые предметы;
- В. - способность человека воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений.

22. Быстрота движений человека проявляется:

- А. – в скорости перемещения в пространстве;
- Б. – в способности выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В. – в способности выполнить движения за возможно короткий срок.

23. Выносливость это - :

- А. – свойство организма долго находиться в состоянии напряжения;
- Б. – способность организма человека преодолевать наступающее утомление;
- В. – комплекс психофизических свойств человека, проявляющийся в состоянии тяжёлой работы.

24. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- А. – способность выполнять движения с большой амплитудой;
- Б. – комплекс морфо-функциональных свойств опорно- двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- В. – комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- Г. – эластичность мышц и связок.

25. В каких видах спорта ловкость проявляется наилучшим образом:

- А. – гимнастика;
- Б. – спортивные игры;
- В. – единоборства.

26. Первые Олимпийские игры древности были проведены:

- А. – в 776 г. до н.э;
- Б. – в 394 г. до н.э;
- В. – в 1986 г.

27. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

А. – двойной длине стадиона;

Б. – одной стадии;

В. – во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

28. Современные Олимпийские игры ведут своё начало :

А. – с 1800 г.;

Б. – с 776 г. до н.э. ;

В. – с 1896 г.

29. Кто явился инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения? :

А. – Пьер де Кубертен;

Б. – Жак Рогге;

В. – Пётр Лесгафт

30. Традиционно Олимпийский огонь.....

А. – зажигается от солнечных лучей в Олимпии;

Б. – для зажжения используют газовые горелки;

В. – зажигается от Олимпийского костра.



№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7  7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7  9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210  205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190  170–190	160 и ниже 160
3	Наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше 15	9–12  9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14  12–14	7 и ниже 7
4	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юн), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	11 и выше 12	8–9  9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15  13–15	6 и ниже 6
5	Поднимание туловища из и.п. лежа, руки за головой, ноги согнуты под углом 90градусов, закреплены.	40	32	20	35	28	20

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы учебной дисциплины**

Специальность: 36.02.01 Ветеринария.

Программа подготовки: базовая

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная

Учебный год 2020/2021

**РЕКОМЕНДОВАНА**

на заседании методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № 1 от "31 " августа 2020 г.

Председатель методической комиссии  
общеобразовательных и гуманитарных  
дисциплин



подпись

И.С. Вязанкина «31» августа 2020



Исполнитель:

преподаватель А.В.Казаков «31» августа 2020  
подпись