Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением СПО
_____Е.А. Федосимова
«07» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья

Квалификация (степень) выпускника

Техник-технолог

Киров 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного приказом Минпросвящения России от 18.05.2022 №341
2. Учебного плана по специальности 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного Ученым советом университета 07.08.2022 г. (протокол №8).

Программу разработал:

Ст. преподаватель. Краева Е.В.

07.08.2022 г

Дата

Программа обновлена с учетом особенностей развития региона, культуры, науки, экономики, техники, технологий и социальной сферы и пролонгирована:

в 2023-2024 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

ДАТА

в 2024-2025 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

ДАТА

1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ) и выступает основанием для многих дисциплин, входящих в ППССЗ специальности.

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК. 04, ОК.08	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: - 86 час.

3.1 Структура дисциплины и распределение часов по семестрам

Вид занятий	Номера семестров, число учебных недель в семестрах
	1-5, 6
Аудиторная работа, всего часов	174
в т.ч. лекции	-
лабораторные практические (семинары)	174
Форма итогового контроля:	Зачет, зачет с оценкой
Итого	174

3.2 Содержание дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***	***Объем вчасах***	***Осваиваемые элементы компетенций***
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическая работа №1 «Основы здорового образа жизни» Практическая работа №2 «Физическая культура в обеспечении здоровья» Практическая работа №3 «Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом» Практическая работа №4 «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»	***12***	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину сместа	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	
	Практическая работа №5 «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длинус места» Практическая работа №6 «Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений» Практическая работа №7 «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишированияСовершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,		

	контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив» Практическая работа № 8 «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***13***	
	Практическая работа №9 «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений» Практическая работа № 10 «Техника бега по дистанции (беговой цикл)» Практическая работа № 11 «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Практическая работа № 12 «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив» Практическая работа №13 «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени» Практическая работа №14 «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	
	Практическая работа № 15 «Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров –девушки, 1000 метров – юноши» Практическая работа № 16 «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов» Практическая работа № 17 «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега» Практическая работа №18 «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный нормативТехника метания гранаты, контрольный норматив»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	

Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***13***	
	Практическая работа №19 «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места» Практическая работа №20 «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с местаОвладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***13***	
	Практическая работа №21 «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»» Практическая работа № 22 «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча вкольцо с места» Практическая работа № 23 «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнениянупражнения «ведения-2 шага-бросок»»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	
	Практическая работа № 24 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры вбаскетбол в учебной игре» Практическая работа № 25 «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу» Практическая работа № 26 «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***	-	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***13***	
	Практическая работа № 27 «Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места подкольцо» Практическая работа №28 «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней инижней передач двумя руками	***Содержание учебного материала***	-	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	
	Практическая работа №29 «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары» Практическая работа №30 «Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» Практическая работа №31 «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***	-	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	
	Практическая работа № 32 «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё» Практическая работа №33 «Техника нижней подачи и приёма после неё»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3Техника прямого	***Содержание учебного материала***	-	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***13***	

нападающего удара	Практическая работа №34 «Отработка техники прямого нападающего удара» Практическая работа №35 «Техника прямого нападающего удара»		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	**-**	
Тема 4.4 Совершенствованиетехники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	
	Практическая работа №36 «Техника прямого нападающего удара» Практическая работа №37 «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений». Практическая работа №38 «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическаягимнастика, работана тренажерах	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***13***	
	Практическая работа №39 «Техника коррекции фигуры» Практическая работа №40 «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц» Практическая работа №41 «Круговая тренировка на 5 - 6 станций»		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная	***Содержание учебного материала***	**-**	ОК. 04, ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***12***	

подготовка	Практическая работа №42 «Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).» Практическая работа №43 «Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)». Практическая работа №44 «Катание на коньках». Практическая работа №45 «Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках». Практическая работа №46 «Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Всего:		***174***	

3.3 Формы текущего контроля:
Опрос

3.4 Форма промежуточной аттестации:
Зачеты в 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре

4. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки реализация компетентностного подхода реализация учебной программы предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативное обучение, технологии дифференцированного обучения, групповые и коллективные технологии обучения.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины(модуля)

Основная литература
1. Физическая культура (СПО): учебник / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий [Электронный ресурс] — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — СПО. - Режим доступа: https://book.ru/book/940094
Дополнительная литература
1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL:https://book.ru/book/939387 2. Организация физкультурно-спортивной работы + е Приложение (СПО) : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова— Москва : КноРус, 2019. — 257 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://book.ru/book/932124
Периодические издания
1. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма". Научная электронная библиотека. Режим доступа: https://elibrary.ru/title_items.asp?id=28721
Учебно-методическая литература
1 Пономарев, А.В. Подвижные игры на учебных занятиях в вузе: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана. 2 Пономарев, А.В. Технико- тактическая подготовка баскетболистов: Методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 43 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана. 3 Пономарев, А.В. Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 58 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.

4 Пономарев, А.В. Физическая подготовка баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 13 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
5 Пономарев, А.В. Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях для студентов вгсха VI ступень гто 18-29 лет: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
6 Пономарев, А.В. Методические указания по подготовке к зачету для студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, 7 А.А. Бусыгина – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 7 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Вид самостоятельной работы	Порядок и сроки выполнения	Форма контроля
Подготовка к лекциям, практическим занятиям	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине в течение семестра	Тестовые задания и контрольные
Выполнение домашних заданий	Работа с основной и дополнительной литературой по предложенным темам в течение семестра	Тестовыезадания и контрольные
Подготовка к мероприятиям текущегоконтроля успеваемости	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине, посещение занятий в течение семестра	Контрольные и тестовые работы
Подготовка к зачету, дифференцированному зачету	Работа с основной и дополнительнойлитературой, посещение занятий по дисциплине в течение семестра	Зачет, дифференцированный зачет

6.2.Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Рабочая программа обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (см. Приложение к РПД).

7.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Список ПО
Б-140 Кабинет первой медицинской помощи. Компьютерный класс Учебная аудитория для маломобильной группы населения Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа Учебная аудитория для занятий семинарского типа Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель.	Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошкола, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и свободно распространяемое программное обеспечение
Б-339 Малый спортивный зал Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса	
Д-307 Большой спортивный зал Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические	
Б-202 Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель	Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение

		С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестациипо дисциплине

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья

Квалификация (степень) выпускника

Техник-технолог

Киров 2022

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура и предназначен для оценки планируемых результатов обучения, характеризующих формирование и освоение компетенций.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного приказом Минпросвящения России от 18.05.2022 №341 учебного плана по специальности 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного Ученым советом университета 07.09.2022 г. (протокол №8);
- Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенций
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Умения	Знания
У1 - организовывать работу коллектива и команды; У2 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З1 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З2 - основы проектной деятельности; З3 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З4 - основы здорового образа жизни; З5 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З6 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3 Результаты обучения знаний и умений, подлежащие проверке

Содержание учебного материала по программе УД	Общее количество часов	Текущая аттестация		Промежуточная аттестация	
		Проверяемые умения и знания	**Коды формируемых ОК и ПК**	**Проверяемые умения и знания**	**Коды формируемых ОК и ПК**
Тема 1.1	12	У1, У3, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08	У1, У3, З2, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 2.1	12	У2, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08	У1, З2, З5, З6	ОК.04, ОК.08
Тема 2.2	13	У3, З3, З5	ОК.04, ОК.08	У3, З3, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 2.3	12	У2, З2, З5	ОК.04, ОК.08	У2, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 3.1	13	У2, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08	У2, У3, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 3.2	13	У1, З5	ОК.04, ОК.08	У1, У3, З2, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 3.3	12	У2, У3, З3, З6	ОК.04, ОК.08	У1, У3, З1, З2, З5,	ОК.04, ОК.08
Тема 3.4	13	У1, З1, З2, З6	ОК.04, ОК.08	У3, З1, З2, З5, З6	ОК.04, ОК.08
Тема 4.1	12	У1, З3	ОК.04, ОК.08	У3, З3, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 4.2	12	У3, З1, З5	ОК.04, ОК.08	У2, З1, З2, З6	ОК.04, ОК.08
Тема 4.3	13	У2, У3, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08	У3, З3	ОК.04, ОК.08
Тема 4.4	12	У3, З3, З5	ОК.04, ОК.08	У3, З3, З5	ОК.04, ОК.08
Тема 5.1	13	У3, З3, З4	ОК.04, ОК.08	У1, У2, У3, З1, З2, З4	ОК.04, ОК.08
Тема 6.1	12	У1, У3, З2, З5	ОК.04, ОК.08	У2, З1, З2, З5	ОК.04, ОК.08

4. Задания для текущего контроля

Тип контрольного задания: опрос

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6

ОК.04, ОК.08

Контрольные вопросы по темам теоретического раздела

1. Физиологические механизмы развития выносливости.
2. Методы развития выносливости.
3. Влияние аэробных упражнений на организм.
4. Определение допустимого уровня нагрузки.
5. Краткая характеристика системы аэробики К. Купера.
6. Основные компоненты здорового образа жизни.
7. Основы рационального питания.
8. Негативное воздействие вредных привычек на организм.
9. Рациональный двигательный режим.

10. Основные положения оздоровительной системы П.К. Иванова («Детка»).

11. Цель и задачи ППФК.

12. Неблагоприятные факторы труда.

13. Виды физических упражнений, использующихся в ППФК.

14. Первая помощь (определение и основные правила).

15. Первая помощь при обмороке и головокружении.

16. Искусственное дыхание.

17. Первая помощь при различных видах кровотечения.

Переломы и повреждение связочно-сумочного аппарата.

Критерии оценки:

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений по этапнымтребованиям применяется шкала оценивания:

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания	
		не зачтено	зачтено
		Показатели	
1	Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части программного материала Обучающимся даны ответы на менее чем 75% тестовых заданий	Твердое знание материала Обучающимся даны ответы наболее чем 75% тестовых заданий
2	Правильность решения практического задания с использованием вычислительной техникии современных информационных технологий	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы	Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыминавыками и приемами их выполнения
3	Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы	Грамотное и по существу изложение теоретического материала, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос
4	Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости.	Имеются многочисленные пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний	Активная, Задолженность отсутствует

<u>Тип контрольного задания: реферат</u>

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6

ОК.04, ОК.08

Примерная тематика рефератов для обучающихся специального отделения.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания наличную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями ипримененияя других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры приданном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений идоступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Результаты текущего контроля в форме выполнения контрольных заданий оцениваются посредством интегральной (целостной) четырехуровневой шкалы:

Критерии оценивания	Шкала оценивания			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	показатели			
Правильность ответов на теоретические вопросы	обучающийся дал менее 50% правильных ответов на теоретические и практические вопросы	обучающийся дал 51-70% правильных ответов на теоретические ипрактические вопросы	обучающийся дал менее 71-90% правильных ответов на теоретические и практические вопросы	обучающийся дал более 90% правильных ответов на теоретические ипрактические вопросы

Тип контрольного задания: выполнение нормативов

Задание 1 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6

ОК.04, ОК.08

Вид упражнения	Пол	**Критерии оценивания**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Метание гранаты 700г.,	Ю	29	25	23

500 г. (м. см.)	Д	18	13	11
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7

Задание 2 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6

ОК.04, ОК.08

Вид упражнения	Пол	**Критерии оценивания**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
Баскетбол				
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Волейбол				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределыплощадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Футбол				
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2

Задание 3 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6

ОК.04, ОК.08

Вид упражнения	Пол	**Критерии оценивания**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
Поднимание туловищаиз положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине(раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание	Ю	30	25	20
рук в упоре лежа (раз)	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге	Ю	10/10	8/8	6/6
без опоры	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание	Ю	8	6	4

прямых ног до касания перекладины				

Задание 4 и критерии оценки У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6
ОК.04, ОК.08

Вид упражнения	Пол	**Критерии оценивания**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
Лыжи				
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32
	Д	21	21,5	23

5. Задания для промежуточного контроля (Дифференцированный зачет)

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, З5, З6

ОК.04, ОК.08

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета. Условием допуска к дифференцированному зачету является:

–наличие оценок по всем практическим работам;

–наличие оценок за выполненные тесты, контрольные работы.

1. **Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

2. **Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физическойподготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных

условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасомнадежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3.Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

4.Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,

касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5.Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7.Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) *свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;*

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) *комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;*

в) способность человека быстро набирать скорость.

9.Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроляфизической нагрузкой является:

а) *частота дыхания;*

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утреннейгигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. *Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;*
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки исамо страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и неурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределениеактивного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течениесуток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода ворганизм, это:

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счетмышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения иперестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию вешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольшийэффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежемвоздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развитиягибкости:

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развитиясилы:

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развитияскоростных способностей:

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший

эффект для развитиякоординационных способностей:

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

***39.* Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Критерии оценки:

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достиженийпоэтапным требованиям применяется шкала оценивания

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
		Показатели			
1	Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части программного материала. Обучающий ответил правильно менее чем на 70% тестовых заданий	Представлены знанияотолько основного материала, но не усвоены его деталей. Обучающий ответил правильно от70 до 75% тестовых заданий	Твердое знание материала. Обучающий ответил правильно от 76 до 85% тестовых заданий	Высокий уровень усвоения материала, продемонстрировано умение тесно увязывать теорию с практикой Обучающий ответил правильно более чем на 86% тестовых заданий
2	Правильность решения практического задания с использованием вычислительной техники и современных информационных технологий	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы	Обучающийся испытывает затруднения при выполнении практических работ	Обучающийся правильно применяет теоретические положения прирешении практических вопросов и задач,владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	Обучающийся свободно справляется с задачами, вопросами и другимивидами применения знаний, причем не затрудняется с ответомпри видоизменении заданий,
3	Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы	Неточности в ответах, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	Грамотное и посуществу изложение теоретического материала, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос	Исчерпывающе последовательно, четко и логически стройно излагается теоретический материал