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

УТВЕРЖДАЮ
ваведующий отделением СПО
Е.А. Федосимова
«18» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация (степень) выпускника

Техник-технолог

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

- 1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №343.
- 2. Учебного плана по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного Ученым советом университета «18» апреля 2023 г. (протокол №5).

«18» апреля 2023 г. (протокол №5).	10 5 Tenbini cobetom yimbepenieta
Программу разработал: К.тех.н.	Новиков К.В. «18» апреля 2023 г.
	дата
Программа обновлена с учетом с культуры, науки, экономики, техники и пролонгирована:	
в 2023-2024 учебном году:	
преподаватель (разработчик)	
заведующий отделением СПО	Е.А. Федосимова
в 2024-2025 учебном году:	ДАТА
преподаватель (разработчик)	

Е.А. Федосимова

ДАТА

заведующий отделением СПО

1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 19.02.12 Технология производства продукции животного происхождения.

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая кульутра» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04; ОК 08	организовывать работу коллектива	психологические основы
	и команды;	деятельности коллектива,
	взаимодействовать с коллегами,	психологические особенности
	руководством, клиентами в ходе	личности;
	профессиональной деятельности;	основы проектной деятельности;
	использовать физкультурно-	роль физической культуры в
	оздоровительную деятельность	общекультурном,
	для укрепления здоровья,	профессиональном и социальном
	достижения жизненных и	развитии человека;
	профессиональных целей;	основы здорового образа жизни;
	применять рациональные приемы	условия профессиональной
	1	деятельности и зоны риска
	профессиональной деятельности;	физического здоровья для
	пользоваться средствами	профессии (специальности);
	профилактики перенапряжения,	средства профилактики
	характерными для данной	перенапряжения.
	профессии (специальности).	

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 172 час.

3.1 Структура дисциплины и распределение часов по семестрам

Вид занятий	Номера семестров, число учебных недель в семестрах	
Бид запитии	1, 2, 3, 4, 5, 6 сем.	
Аудиторная работа, всего часов	172	
в т.ч. лекции	-	
лабораторные практические (семинары)	172	
Самостоятельная работа, всего часов	-	
Форма итогового контроля:	зачет	
Итого	172	

3.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Раздел 1. Основы физической культуры		
Тема 1.1	Содержание учебного материала	6	OK 04; OK 08
Физическая	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
культура в	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня		
профессиональ	совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
нойподготовке	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
И	Практическая работа №1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в		
социокультурн	обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		
ое развитие			
личности	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 2. Бег		
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	26	OK 04; OK 08
надлинные	Техника бега по дистанции		
дистанции	В том числе практических занятий и лабораторных работ	26	
	Практическая работа №1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Практическая работа №2. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Практическая работа №3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Практическая работа №4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный,		
	переменный, повторный шаг)		
	Практическая работа №5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Практическая работа №6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Практическая работа №7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04; ОК 08
на средние	Техника бега на средние дистанции.		
дистанции	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическая работа №1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся	_	

	Раздел 3. Прыжки в длину		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		OK 04; OK 08
Прыжок в	Техника выполнения прыжка в длину с разбега		
длину с	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
разбега.	Практическая работа №1. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Практическая работа №2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Практическая работа №3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Практическая работа №4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега,		
	контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	1
	Раздел 4. Метание снарядов		
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	OK 04; OK 08
Метание	Техника метания снарядов		
снарядов	•		
	Практическая работа №1. Техника метания гранаты		
	Практическая работа №2. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 5. Баскетбол		
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	16	OK 04; OK 08
Техника	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
выполнения	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
ведения мяча,	Практическая работа №1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и		
передачи и	броска мяча с места		
броска мяча в	Практическая работа №2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в		
кольцо с места	баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	8	OK 04; OK 08
Техника	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага –		
выполнения	бросок».		_
ведения и	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
передачи мяча	Практическая работа №1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча,		
в движении,	передачи и броска мяча вкольцо с места		
ведение –2	Практическая работа №2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в		

шага – бросок	движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		OK 04; OK 08
Техника	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу,		
выполнения	правила баскетбола		
штрафного	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
броска,	Практическая работа №1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и		
ведение, ловля	передача мяча в колоне и кругу.		
и передача	Практическая работа №2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке		
мяча в колоне	баскетболиста.		
и кругу,	Практическая работа №3. Применение правил игры вбаскетбол в учебной игре.		
травила	Практическая работа №4. Совершенствование техники выполнения штрафного броска,		
баскетбола	ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу.		
	Практическая работа №5. Совершенствование техники выполнения перемещения в		
	защитной стойкебаскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-]
Гема 5.4.	Содержание учебного материала 8		OK 04; OK 08
Совершенствов	Техника владения баскетбольным мячом		
ание техники	В том числе практических занятий и лабораторных работ		1
владения	Практическая работа №1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага –		
баскетбольным	бросок», бросок мяча с места подкольцо		
МОРКИ	Практическая работа №2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной		
	игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	-]
	Раздел 6. Волейбол		•
Гема 6.1.	Содержание учебного материала	26	OK 04; OK 08
Гехника	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
перемещений,			1
стоек, технике	Практическая работа №1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по	26	
верхней и	площадке.		
нижней	Практическая работа №2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,		
передач двумя	верхняя боковая.		
руками	Практическая работа №3. Прием мяча. Передача мяча.		
= -	Практическая работа №4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		

	Страховка у сетки.		
	Практическая работа №5. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
	на месте и послеперемещения		
	Практическая работа №6. 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 6.2.	Содержание учебного материала	4	OK 04; OK 08
Гехника	Техника нижней подачи и приёма после неё		
нижней подачи	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	1
иприёма после	Практическая работа №1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
неё	Самостоятельная работа обучающихся	-	1
Гема 6.3.	Содержание учебного материала	4	OK 04; OK 08
Гехника	Техника прямого нападающего удара		
прямого	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4]
нападающего	Практическая работа №1. Отработка техники прямого нападающего удара		
удара	Самостоятельная работа обучающихся	-	1
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	16	OK 04; OK 08
Совершенствов	Техника прямого нападающего удара		
аниетехники	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	1
владения	Практическая работа №1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой		
волейбольным	снизу, сверху.		
мячом	Практическая работа №2. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по		
	ориентирам на площадке.		
	Практическая работа №3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическая работа №4. Отработка техники владения техническими элементами в		
	волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика		
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	8	
Легкоатлетиче	Техника коррекции фигуры		
ская	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
гимнастика,	Практическая работа №1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
работана	Практическая работа №2. Круговая тренировка на 5-6 станций		

тренажерах	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Всего	172	

3.3 Формы текущего контроля:

Тестовые задания

3.4 Форма промежуточной аттестации:

Зачет

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:

- сопровождение лекций слайдами (в программе «Microsoft PowerPoint»);
 - подготовка электронных презентаций к выступлениям;
- выполнение домашних заданий с последующим обсуждением результатов на практических занятиях;
- тестирование результатов освоения дисциплины в течение семестра с обсуждением с преподавателем результатов и ошибок в рамках контролясамостоятельной работы обучающегося;
- выполнение домашних заданий для последующего обсуждения на практических занятиях и индивидуально с преподавателем;
- формирование навыков самостоятельной работы с литературой, Интернет источниками и другими источниками информации.

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. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие /A.A. Бишаева КноРус, 2021 299 с. Режим доступа: https://book.ru/book/936250
- 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-методические пособия

- 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, 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.
- 7 Бусыгина, А.А. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие. Печ. ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2015.-20 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp загл. с экрана

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Вид самостоятельной работы	Порядок и сроки выполнения	Форма контроля
Подготовка к практическим занятиям	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине в течение семестра	Устные выступления (доклады) на практических занятиях
Выполнение домашних заданий	Работа с основной и дополнительной литературой по предложенным темам втечение семестра	Письменные работы, контрольные и тестовые работы на

		практических занятиях
Подготовка к	Работа с основной и дополнительной	Тестовые работы
мероприятиям текущего	литературой по дисциплине,	
контроля успеваемости	посещениезанятий в течение семестра	
Подготовка к зачету	Работа с основной и дополнительной литературой, посещение занятий по дисциплине в течение семестра	Зачет

6.2. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

	Основность	
	Оснащенность	
Наименование специальных	специальных	
помещений и помещений для	помещений и	Список ПО
самостоятельной работы	помещений для	
camberon residing pageris	самостоятельной	
	работы	
Б-140 Кабинет первой	Доска, рабочее место	Список ПО: Windows,
медицинской помощи.	преподавателя, комплект	Microsoft Office, Kaspersky
Компьютерный класс	столов и стульев для	Antivirus и свободно
Учебная аудитория для	обучающихся, комплект	распространяемое
маломобильной группы населения	мультимедийного	программное обеспечение
Учебные аудитории для занятий	оборудования с экраном,	
семинарского типа	12 персональных	
Учебная аудитория для групповых	<u> </u>	
и индивидуальных консультаций	информационная система	
Учебная аудитория для текущего	для слабослышащих	
контроля и промежуточной	«Исток А2» со	
аттестации	встроенным плеером	
аттестации	звуковым информатором,	
	видеоувеличитель	
Б-339 Малый спортивный зал	Обручи гимнастические,	
<u> </u>	мячи волейбольные,	
Учебная аудитория для текущего	_	
контроля и промежуточной	скамейки	
аттестации	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	Мячи волейбольные,	
Учебная аудитория для текущего	мячи баскетбольные,	
контроля и промежуточной	скамейки	
аттестации	гимнастические,	
	скакалки, маты	
	гимнастические, сетки	
	заградительные, кольца	
	баскетбольные, мячи	
	набивные, стойки	
	волейбольные, сетка	
	волейбольная, обручи	
	гимнастические	
Б-202 Помещение для	Рабочее место	Windows, Microsoft Office,
самостоятельной работы	администратора,	Kaspersky Antivirus и
pus sim	компьютерная мебель, 2	свободно распространяемое
	компьютера	программное обеспечение С
	администратора, 5	возможностью подключения
	персональных	к сети «Интернет» и
	компьютеров, 2 принтера,	обеспечением доступа в
	компьютеров, 2 принтера,	обеспечением доступа в

-	электронную информационно- образовательную среду организации

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестациипо дисциплине

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация (степень) выпускника

Техник-технолог

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура 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 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 № 343
- Учебного плана по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного Ученым советом университета 07.09.2022 г. (протокол №8);
- Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенций				
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде				
ОК 08	Іспользовать 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	31 - психологические основы деятельности
команды;	коллектива, психологические особенности
У2 - взаимодействовать с коллегами,	личности;
руководством, клиентами в ходе	32 - основы проектной деятельности;
профессиональной деятельности;	33 - роль физической культуры в
У3 - использовать физкультурно-	общекультурном, профессиональном и
оздоровительную деятельность для	социальном развитии человека;
укрепления здоровья, достижения	34 - основы здорового образа жизни;
жизненных и профессиональных целей;	35 - условия профессиональной
У4 - применять рациональные приемы	деятельности и зоны риска физического
двигательных функций в профессиональной	здоровья для профессии (специальности);
деятельности;	36 - средства профилактики
У5 - пользоваться средствами	перенапряжения.
профилактики перенапряжения,	
характерными для данной профессии	
(специальности).	

3. Результаты обучения знаний и умений подлежащие проверке

Содержание	Общее	Текущая а	ттестация	Промежуточная аттестация			
учебного	количество	Проверяемые	Коды	Проверяемые			
материалапо	пасов	-	формируемых	•	формируемых		
программе УД	1400	знания	ОК и ПК	знания	ОК и ПК		
Тема 1.1	6	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 2.1	26	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08		
Тема 2.2	6	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08		
Тема 3.1	16	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08		
Тема 4.1	4	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08		
Тема 5.1	16	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 5.2	8	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 5.3	24	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 5.4	8	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 6.1	26	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 6.2	4	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 6.3	4	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 6.4	16	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		
Тема 7.1	8	У1-У5; 31-36	OK 04; OK 08	У1-У5; 31-36	ОК 04; ОК 08		

4. Задания для текущего контроля

Тип контрольного задания: реферат

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1-У5, З1-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 и применения 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 и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

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

Критерии	Шкала оценивания			
оценивания	неудовлетворител	удовлетворитель	хорошо	отлично
	ьно	НО		
		пока	затели	
Правильность	обучающийся дал	обучающийся	обучающийся дал	обучающийся
ответов на	менее 50%	дал 51-70%	менее 71-90%	дал более 90%
теоретические	правильных	правильных	правильных	правильных
вопросы	ответов на	ответов на	ответов на	ответов на
	теоретические и	теоретические и	теоретические и	теоретические и
	практические	практические	практические	практические
	вопросы	вопросы	вопросы	вопросы

Тип контрольного задания: выполнение нормативов

Задание 1 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1-У5, З1-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.	Ю	3,40	3,50	4,0
сек.)	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин.	Ю	13,5	14,3	15,0
сек.)	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (Ю	2,15	2,0	1,90
м. см.)	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега	Ю	4,30	4,0	3,80
«согнув ноги» (м. см.)	Д	3,40	3,20	3,0
Метание гранаты 700г.,	Ю	29	25	23
500 г. (м. см.)	Д	18	13	11
Челночный бег 3X10 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-У5, 31-36; ОК 04, ОК 08.

Вид упражнения	Пол	Крит	ерии оце	нивания
		«5»	«4»	«3»
Баскетбол				
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10	Ю	6	5	4
попыток)	Д	5	4	3

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

Задание 3 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1-У5, З1-36; ОК 04, ОК 08.

Вид упражнения	Пол	Критерии оценивания		
		«5»	«4»	«3»
Поднимание туловищаиз	Д	30	25	20
положения лежа на спине,				
руки за головой (раз)				
Подтягивание на высокой	Ю	11	9	7
перекладине(раз)				
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				

5. Задания для промежуточного контроля (зачет)

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1-У5, 31-36; 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

физической подготовки 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 внешнеесопротивление, 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 утренней гигиенической 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 наибольший эффект, 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 развития гибкости:
 - 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 развития скоростных 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

достижений поэтапнымтребованиям применяется шкала оценивания

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