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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением СПО
_____ / Е.А. Федосимова
«18» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Квалификация (степень) выпускника

Техник

Киров 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4285BD6BEB8900E0BFFD5A2C6C4531B6
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 25.05.2023 до 17.08.2024

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 № 309.
2. Учебного плана по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного Ученым советом университета «18» апреля 2023 г. (протокол № 5).

Программу разработал:

Ст. преподаватель Краева Е.В.

«18» апреля 2023 г.

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 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл (ОГСЭ)

2. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-ОК 9	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 122 час.

3.1Структура дисциплины и распределение часов по семестрам

Вид занятий	Номера семестров, число учебных недель в семестрах
	3-6 сем.
Аудиторная работа, всего часов	122
в т.ч. лекции	-
лабораторные практические (семинары)	122
Самостоятельная работа, всего часов	
Форма итогового контроля:	зачеты, диф.зачет
Итого	122

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. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	***Содержание учебного материала***	***2***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***14***	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование 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 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***14***	

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 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***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника 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***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	***Содержание учебного материала***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	

движении, ведение – 2 шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «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***	***8***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***8***	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***	***8***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***8***	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***Содержание учебного материала***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		

	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***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3Техника прямого нападающего удара	***Содержание учебного материала***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***	***8***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***8***	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***Содержание учебного материала***	***10***	***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	***10***	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материала	***10***	

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		***ОК 2,ОК 3, ОК-6***
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***10***	
	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). Катание на коньках. 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. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Всего:		***122***	

3.3 Формы текущего контроля:
Выполнение нормативов текущего контроля

3.4 Форма промежуточной аттестации:
Зачет в 3, 4, семестре, Зачет с оценкой в 5 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. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие /А.А. Бишаева – КноРус, 2021 – 299 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/936250 2. Организация физкультурно-спортивной работы + еПриложение (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.
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

Вид самостоятельной работы	Порядок и сроки выполнения	Форма контроля
Подготовка к практическим занятиям	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине в течение семестра	Выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к мероприятиям текущего контроля успеваемости	Посещение занятий в течение семестров	Выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к зачету	Работа с основной и дополнительной литературой, посещение занятий по дисциплине в течение семестров	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)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для маломобильной группы населения	Б-140 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.
Учебная аудитория для занятий семинарского типа	Б-140 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.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	Б-140 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.
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Б-140 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.
	Б-339 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 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Малый спортивный зал	Б-339 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
Большой спортивный зал	Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	Б-202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель.

Приложение

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации
по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Квалификация (степень) выпускника

Техник

Киров 2023

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины ОГСЭ.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 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 № 309.

Учебного плана по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного Ученым советом университета «18» апреля 2023 г. (протокол № 5);

- Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенций
ОК 02	Использовать современные средства для поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
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 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - Основы здорового образа жизни; З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) З4 - Средства профилактики перенапряжения

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	6	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 2.1	20	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 2.2	20	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 2.3	14	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 3.1	14	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 3.2	16	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 3.3	12	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 3.4	14	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 4.1	14	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 4.2	16	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 4.3	16	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 4.4	14	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 5.1	14	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06
Тема 6.1	38	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06	У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4	ОК.02, ОК.03, ОК.06

4. Задания для текущего контроля

Тип контрольного задания: опрос

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК.02, ОК.03, ОК.06

Контрольные вопросы по темам теоретического раздела

1. Физиологические механизмы развития выносливости.
2. Методы развития выносливости.
3. Влияние аэробных упражнений на организм.
3. Определение допустимого уровня нагрузки.
4. Краткая характеристика системы аэробики К. Купера.
5. Основные компоненты здорового образа жизни.
6. Основы рационального питания.
7. Негативное воздействие вредных привычек на организм.
8. Рациональный двигательный режим.
9. Основные положения оздоровительной системы П.К. Иванова («Детка»).
10. Цель и задачи ППФК.
11. Неблагоприятные факторы труда.
12. Виды физических упражнений, использующихся в ППФК.
13. Первая помощь (определение и основные правила).

14. Первая помощь при обмороке и головокружении.
15. Искусственное дыхание.
16. Первая помощь при различных видах кровотечения.
17. Переломы и повреждение связочно-сумочного аппарата.

Критерии оценки:

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям 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 зна-чительной части программного материала Обучающимся даны ответы на менее чем 75% тестовых заданий	Твердое знание материала Обучающимся даны ответы на более чем 75% тестовых заданий
2	Правильность решения практического задания с использованием вычислительной техники и современных информационных технологий	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы	Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками 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

Тип контрольного задания: реферат

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК.02, ОК.03, ОК.06

Примерная тематика рефератов для обучающихся специального отделения.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную 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 при данном заболевании (диагнозе).

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

Критерии оценки:

Шкала оценивания	Показатели оценивания
Зачтено	Обучающийся овладел элементами дескрипторов компетенций в рамках определенного уровня: - показал умение поиска необходимой информации с использованием информационно-справочных и электронных библиотечных систем; - представил реферат, удовлетворяющий требованиям к его выполнению; - выступил с докладом по теме исследования; - давал верные ответы на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя.
Не зачтено	Обучающийся не овладел элементами дескрипторов компетенций в рамках определенного уровня: - обнаружил существенные пробелы в знании теоретического материала; - представил реферат, не удовлетворяющий требованиям к его выполнению; - не представил реферат для защиты в указанные сроки; - не отвечал на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя.

Тип контрольного задания: выполнение нормативов

Задание 1 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК.02, ОК.03, ОК.06

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., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	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, ОК.02, ОК.03, ОК.06

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	Д	25	20	15

м за 30 сек				
Волейбол				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (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, ОК.02, ОК.03, ОК.06

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

Задание 4 и критерии оценки

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК.02, ОК.03, ОК.06

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 (зачет)

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций: У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК.02, ОК.03, ОК.06

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 запасом надежности, 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 контроля физической 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 сердечнососудистой 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 и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
б) правильное выполнение упражнений;
в) организацию и проведение учебных и внеурочных 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 распределение активного 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 течение суток (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 в организм, это:
а) питание;

б) дыхание;
в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных 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 сложнокоординационные, точные движения и перестраивать 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 свежем воздухе;
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 развития силы:

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 развития координационных 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 поэтапным требованиям применяется шкала оценивания:
Зачет:

№	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 на более чем 75% тестовых заданий
2	Правильность решения практического задания с использованием вычислительной техники и современных информационных технологий	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы	Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками 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	Имеются многочисленные пропуски занятий,	Активная, Задолженность отсутствует

	текущему контролю успеваемости.	задолженность по текущему контролю знаний	

Дифференцированный зачет

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания			
		не зачтено	зачтено		
		неудовлетво-рительно	удовлетвори-тельно	хорошо	отлично
		Показатели			
1	Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание зна-чительной части про-граммного материала. Обучающий ответил правильно менее чем на 70% тестовых заданий	Представлены знания только основного материала, но не усвоены его деталей. Обучающий ответил правильно от 70 до 75% тестовых заданий	Твердое знание материала. Обучающий ответил правильно от 76 до 85% тестовых заданий	Высокий уровень усвоения материала, продемонстрировано умение тесно увязы-вать 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 за-труднениями выполняет практические работы	Обучающийся испытывает затруднения при выполнении практических работ	Обучающийся правильно применяет тео-ретические по-ложения при решении прак-тических воп-росов и задач, владеет необ-ходимыми на-выками и прие-мами их вы-полнения	Обучающийся свободно спра-вляется с зада-чами, вопро-сами и другими видами при-менения знаний, причем не затрудня-ется с ответом при видоизме-нении заданий,
3	Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Существенные ошибки, нет ответов на до-полнительные уточняющие вопросы	Неточности в ответах, недо-статочно пра-вильные фор-мулировки, на-рушения логической последовательности в изложении програм-много материа-ла.	Грамотное и по существу изло-жение теоре-тического ма-териала, не допуская су-щественных неточностей в ответе на вопрос	Исчерпывающе последовательно, четко и логически стройно излагается тео-ретический материал