

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.07.2025 17:26:24  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Курский государственный аграрный университет  
имени И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального образования

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Специальность:** *19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья*

**Вид подготовки:** *базовая, на базе основного общего образования*

**Форма обучения:** *очная*

Курск-2025

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 N 341 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья"( с изменениями и дополнениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2022 N 68840)).

Автор-составитель – преподаватель кафедры математических и естественнонаучных дисциплин Ступаков Е.В.

**Лист рассмотрения/пересмотра  
рабочей программы учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Программа одобрена на 2025-2026 учебный год.  
Протокол № 8 от «14» мая 2025 г. заседания кафедры математических и  
естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  \_\_\_\_\_ /Майкова С.Д. /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b> Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	5
<b>2.</b> Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	10
<b>3.</b> Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	23
<b>4.</b> Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	25

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья* реализуемой на базе основного общего образования. Дисциплина «Физическая культура» изучается на первом курсе в 1 и 2 семестре. Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

При освоении специальности *19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья* физическая культура изучается в объеме 78 часов.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит практическую часть, которая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-урочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-урочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике заболеваний.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке техника-технолога.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цель и задачи учебной дисциплины**

**Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:** развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**Освоение курса ОД «Физическая культура» предполагает решение следующих задач:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

- средства профилактики перенапряжения;
- правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;
- выполнять физические упражнения в команде.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. При изучении дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются следующие **компетенции**:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
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
ПК 4.2	Планировать выполнение работ исполнителями

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения,- находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> </ul> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</p>	
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность и способность к образованию и саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-овладениенавыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>

	<p>организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li> </ul>

	<p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>давать оценку новым ситуациям;</li> <li>расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительной соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p><b>ПК 4.2. Планировать выполнение работ исполнителями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> </ul>	<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>66</b>
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	54
Практические занятия	-
Контрольные работы	12
<b>2. Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>12</b>
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	12
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>Нет</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Итоговая контрольная работа (ИКР)	1 семестр
Зачет с оценкой	2 семестр

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, индивидуальный проект (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
Раздел № 1	Введение.	8	
Основное содержание		2	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально-ориентированное содержание		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2

<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2</p>
<p>Тема 1.4. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>	<p>Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2</p>

<b>Раздел № 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Основное содержание</b>			
Тема 2.1 Основы техники бега, прыжков, метаний. Инструктаж по ТБ.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Инструктаж по ТБ Основы техники бега, прыжков, метаний.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2 Спринтерский бег. Старт, разгон и бег по дистанции	Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОФП: развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Финиширование в спринтерском беге. Изучение техники низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции	Техника выполнения высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, 100 м. Бег по прямой с различной скоростью, Равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки) и 3 000 м. (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	Техника прима и передачи эстафетной палочки. Работа в парах/группах. Скоростной бег на 100 м. Бег по дистанции 300-400 м. Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 2.5. Техника прыжков в длину с разбега и с места	Прыжковые упражнения для развития прыгучести. Техника выполнения прыжка в длину с места. Скоростной бег 20 м, 30 м. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления при изучении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Рубежная контрольная точка по разделу №2. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
<b>Раздел №3</b>	<b>Гимнастика</b>	6	
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.3 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	Упражнения на развитие силы мышц спины на гимнастических ковриках. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Рубежная контрольная точка по разделу № 3 Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов		

	основной и специальной медицинской группы здоровья).		
<b>Раздел № 4</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>10</b>	
4.1 Изучение техники приема и передач мяча сверху. Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Работа с партнером на технику выполнения приемов и передач мяча сверху. Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4.2 Изучение техники приема и передач мяча снизу	Работа с партнером на технику выполнения приемов и передач мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук. Изучения правил игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3 Изучение техники подачи мяча	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.4 Изучение техники нападающего удара	Физические упражнения для развития прыгучести. Техника выполнения нападающего удара. Работа в парах. Правила игры. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Рубежная контрольная точка по разделу № 4 . Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
Контрольное занятие. ИКР.	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Раздел № 5	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста СПО</b>	6	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>			
Тема 5.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
Тема 5. 2 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
Тема 5.3 Физическая культура в	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и	2	ОК 01, ОК 04,

профессиональной деятельности специалиста	профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		ОК 08, ПК 4.2
<b>Раздел №6</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	6	
<b>Основное содержание</b>			
Тема 6.1 Способы передвижения на лыжах коньковый ход. Переход с хода на ход. Инструктаж по ТБ	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Передвижение по дистанции коньковым ходом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.2 Преодоление подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.3 Элементы тактики лыжных гонок	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Рубежная контрольная точка по разделу № 6 . Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
<b>Раздел № 7</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	4	

Тема 7.1 Развитие силы основных мышечных групп, работа на тренажерах	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности занятий.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел № 8</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	16	
Тема 8.1 Изучение техники владения мячом: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, остановка. Инструктаж по ТБ	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Техника владения мячом: ведение, передача, ловля. Развитие основных физических качеств по средствам физических упражнений.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.2 Изучение техники обводки соперника и бросков мяча	Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.3 Изучение техники бросков мяча и приемов игры в защите	Техника броска мяча с линии штрафного броска, с трехочковой линии, броски из под кольца. Игра 3х3.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.4 Изучение тактических приемов в нападении	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.5 Изучение систем игры в	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники	4	ОК 01, ОК 04,

нападении	защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		ОК 08
Тема 8.6 Системы защиты	Развитие основных физических качеств. Тактика защиты и нападения. Игра по правилам.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Рубежная контрольная точка по разделу № 8 . Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
<b>Раздел №9</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>	
Тема 9. 1 Кроссовый бег в аэробном режиме. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений	Кроссовый бег в аэробном режиме. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений. Повторно-переменный бег. Бег по пересеченной местности 7-10 мин.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 9.2 Распределение сил по дистанции. Совершенствование метания мяча (гранаты)	Кроссовый бег в аэробном режиме. Бег по пересеченной местности 10-15 мин. Распределение сил по дистанции. Техника метания мяча на дальность с места/с разбега.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 9. 3 Бег на выносливость	Бег на выносливость – 2000м (девушки), 3000 м (юноши). Упражнения на расслабление мышц.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 9.4 Эстафетный бег. Прыжки в длину с	Совершенствование эстафетного бега 4х100 м. Специальные беговые упражнения. Бег 20-30 м. Подводящие упражнения для выполнения прыжков в	2	ОК 01, ОК 04,

места и с разбега	длину.		ОК 08
Тема 9.5 Бег на короткие дистанции. Совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки	Выполнение упражнений на развитие скорости. Бег 30м, 60м, 100 м. Эстафетный бег.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Рубежная контрольная точка по разделу № 9 . Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
Контрольное занятие. Зачет с оценкой.	Сдача контрольных нормативов. (для основной и специальной групп здоровья). Защита реферата. (для освобожденных) Зачет с оценкой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Форма промежуточной аттестации:</b> <b>Итоговая контрольная работа (ИКР)</b> <b>Зачет с оценкой</b>		<b>1 семестр</b> <b>2 семестр</b>	
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№п /п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал № 1	Табло универсальное – 1. Гимнастическая стенка – 7. Гимнастические брусья – 1 шт. Скакалка – 15. Обруч – 10. Легкоатлетический барьер – 8. Сетка волейбольная – 2. Сетка баскетбольная – 4. Мяч волейбольный – 10. Баскетбольный мяч – 8. Футбольный мяч – 6. Медицинбол – 6 шт.
2	Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236)	Меловая доска – 1. Парта – 31. Стол – 1. Стул – 1. Экран настенный – 1. Проектор Epson EB – X 12 – 1. Трибуна – 1. Шахматы – 10. Шахматные часы – 10. Дартс – 7. Дротики – 5.
3	Спортивный зал №2	Бревно гимнастическое – 1 Коврики туристические – 50 Конь гимнастический – 1 Набивные мячи – 4 Обручи гимнастические – 15 Стойки волейбольные – 1 Маты гимнастические – 2 Лыжи – 100 Лыжные палки – 100 Лыжные ботинки – 40 Стойки для хранения лыж – 2 Пневматические винтовки – 4 Мишени для стрельбы – 2 Перекладины гимнастические – 1 Скакалки гимнастические – 40 Брусья гимнастические – 1 Труба зрительная – 1 Бадминтон – 17

		Козлы гимнастические – 1 Мячи футбольные – 10 Секундомеры - 1
4	<i>Помещение для самостоятельной работы:</i> библиотека, читальный зал с выходом в сеть интернет.	Персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения -12 Стол-12 Стул-12

**Перечень информационных технологий  
(комплект лицензионного и свободного ПО)**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>(лицензия\свободное ПО)</b>
1.	Windows 7	лицензия
2.	Paint.NET	свободное ПО
3.	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
4.	Информационно-правовые системы "Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
5.	Microsoftoffice 2007	лицензия
6.	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

### **3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Перечень основной и дополнительной литературы,  
необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный.

**Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.— URL:

<https://book.ru/book/939387>. — ISBN 978-5-406-08169-3. — Текст : электронный.

2. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/939962>. — ISBN 978-54365-6697-9. — Текст : электронный.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/932718>. — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст : электронный.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

1. Методические основы физической культуры : сайт. — URL: <http://ftrainer.narod.ru>. — Текст : электронный.

2. Основы физической культуры : сайт. — URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/). — Текст : электронный.

3. Теория спорта : сайт. — URL: <http://www.sport.pu.ru/>. — Текст : электронный.

4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт. — URL: [http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult). — Текст : электронный.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, способствующие формированию компетенций.

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимся умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной;
- текущий;

- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению учебной дисциплины «Физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания учебной дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в форме выполнения индивидуальных заданий.

Рубежный контроль (РКТ) осуществляется в форме сдачи контрольных тестов по разделам программы.

Всего предполагается провести 3 РКТ и ИКР в первом семестре и 3 РКТ во втором семестре.

***Контрольные тесты, с целью определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся***

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,3	8,0–7,5	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	230	195–210	180	210	170–190	160
4	Выносливость	Бег 6 мин, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11	8–9	4	18	13–15	6
6	Гибкость	Наклон вперед из	15	9–12	5	20	12–14	7

		положения стоя, см						
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

В процессе изучения дисциплины используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в малых группах.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учётом рабочей программы, а также спортивной базы.

К учебно-урочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование. По итогам медицинского обследования, с учетом состояния здоровья студентов, происходит деление на подгруппы: основная медицинская, подготовительная, специальная медицинская и освобожденные.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

К сдаче контрольных испытаний допускаются студенты, регулярно посещающие практические занятия, согласно расписанию.

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1. Темы 1.1-1.4 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3. Темы 3.1-3.3 Раздел 4. Темы 4.1-4.4 Раздел 5. Темы 5.1-5.3 Раздел 6. Темы 6.1-6.3 Раздел 7. Тема 7.1 Раздел 8. Темы 8.1 – 8.6 Раздел 9. Темы 9.1 – 9.5	- составление словаря терминов либо кроссворда  - защита презентации/доклада  - выполнение самостоятельной работы
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Раздел 1. Темы 1.1-1.4 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3. Темы 3.1-3.3 Раздел 4. Темы 4.1-4.4 Раздел 5. Темы 5.1-5.3 Раздел 6. Темы 6.1-6.3 Раздел 7. Тема 7.1 Раздел 8. Темы 8.1 – 8.6 Раздел 9. Темы 9.1 – 9.5	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей  -составление

	9.5	профессиограммы
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Темы 1.1-1.4 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3. Темы 3.1-3.3 Раздел 4. Темы 4.1-4.4 Раздел 5. Темы 5.1-5.3 Раздел 6. Темы 6.1-6.3 Раздел 7. Тема 7.1 Раздел 8. Темы 8.1 – 8.6 Раздел 9. Темы 9.1 – 9.5	- заполнение дневника самоконтроля  - защита реферата  - фронтальный опрос  - контрольное тестирование - ИКР
<b>ПК 4.2.</b> Планировать выполнение работ исполнителями	Раздел 1. Темы 1.2-1.4 Раздел 5. Темы 5.1-5.3	- зачет с оценкой

#### **4. 2 ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

##### **Методика проведения ИКР и зачета с оценкой. Примерные вопросы для ИКР и зачета с оценкой. Критерии оценки знаний в рамках ИКР и зачета с оценкой**

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом: ИКР – 1 семестр, зачет с оценкой – 2 семестр.

В соответствии с действующим положением «О текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО в Курском ГАУ студент, выполнивший все рубежные контрольные точки на «4» и «5», может быть освобожден от сдачи ИКР и зачета с оценкой. Ему выставляется итоговая оценка на основе результатов, полученных на рубежных контрольных точках.

Если студент **не выполняет** задания в рамках рубежного контроля на «хорошо»/«отлично», то проходит промежуточную аттестацию в традиционной форме.

##### **Методика проведения ИКР**

Итоговая контрольная работа (ИКР) для студента основной и подготовительной медицинской группы проводится в традиционной форме,

который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов.

ИКР для студента специальной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы.

ИКР для студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов на оценку в течении семестра и результата тестирования.

ИКР по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### Контрольные нормативы 1 семестр

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Прыжки в длину с места (см)	230	200	210	180	190	170
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	7	8	5	5	3
3.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	8	6	6	4
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1мин	120	110	110	100	100	90

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп

1.Прыжки в длину с места (см)	190	170	175	160	160	140
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	6	4	4	2
3.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	10	8	5	3
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1мин	120	110	110	100	100	90

**Перечень вопросов к ИКР 1 семестра (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)  
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2)**

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности.
3. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Адаптивная физическая культура.
8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
9. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
10. Основы организации двигательного режима.
11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
13. Способы регулирования массы тела человека.
14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
17. История развития спортивных игр.
18. Древние Олимпийские Игры.
19. Развитие спорта в России.
20. Ритмическая гимнастика.

**Темы рефератов 1 семестр**  
**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**  
**(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2)**

1. Историю развития физической культуры и спорта в России.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Организация физического воспитания в СП учебном заведении.
4. Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11. Критерии эффективности здорового образа жизни.
12. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
14. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.
16. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и

психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда .

18. Общая и специальная физическая подготовка.
19. Основы развития физических качеств.
20. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
21. Правовые основы физической культуры и спорта.
22. Понятие о физической культуре личности.
23. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
24. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
25. Основные формы и виды физических упражнений.
26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
27. Адаптивная физическая культура.
28. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
29. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
30. Основы организации двигательного режима.

### **Методика проведения зачета с оценкой**

Зачет с оценкой для студента основной и подготовительной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Зачет с оценкой для студента специальной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы.

Зачет с оценкой для студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов на оценку в течении семестра и результата тестирования.

Зачет с оценкой по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### **Контрольные нормативы 2 семестр**

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной и специальной медицинской группы Оценка уровня физической

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	Осн	сп	осн	Сп	осн	сп
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,3	б/вр	14,00	б/вр	15.30	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	б/вр	27,20	б/вр	30.00	б/вр
3.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	6.5	7,5	4.5	6,5	2.5
4.Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	б/вр	8,0	б/вр	8,3	б/вр
5.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2

подготовленности **девушек** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	Сп
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,0	б/вр	13,0	б/вр	15.0	б/вр
2.Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.0	б/вр	21,0	б/вр	24,0	б/вр
3.Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	80,4	б/вр	90,3	б/вр	90,7	б/вр
4.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	8,5	6,5	5,5	5,0	4,0
5. Сгибания разгибания рук от скамейки, кол-во раз	10	8	8	6	6	4

**Перечень вопросов к зачету с оценкой 2 семестра  
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)  
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2)**

1. Здоровье как социальная категория.
2. Современные правила рационального питания. Системы питания.
3. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
4. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
5. Понятия в области физической культуры и спорта.
6. Субъективные показатели самоконтроля.
7. Объективные показатели самоконтроля.
8. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
9. Критерии дозирования физических нагрузок.
10. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
11. Методика дыхательной гимнастики.
12. Аутогенная тренировка.
13. Психофизическая тренировка.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
15. Методика развития силы.
16. Методика развития выносливости.
17. Методика развития ловкости. 18. Методика развития гибкости.
19. Методика развития быстроты.
20. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, пилатес, йога, фитнес, стретчинг).

**Темы рефератов 2 семестр  
(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)  
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2)**

1. Структура и направленность учебно-урочного занятия.
2. Учебно-урочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Формы и содержание самостоятельных занятий.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
10. Гигиена самостоятельных занятий.
11. Закаливание. Виды закаливания.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
13. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
15. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
16. Современные популярные системы физических упражнений.
17. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях СПО.
18. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по баскетболу.
19. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по волейболу.
20. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по футболу.
21. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
22. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
23. Способы регулирования массы тела человека.
24. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
25. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
26. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
27. История развития спортивных игр.
28. Древние Олимпийские Игры.
29. Развитие спорта в России.
30. Ритмическая гимнастика.

### **Критерии оценки качества знаний и умений студентов**

При выставлении оценки по ИКР и зачету с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

5 (отлично) – студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями и умеет правильно и безошибочно выполнить практическое задание;

4 (хорошо) – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала. Допускает отдельные незначительные неточности во владении основных понятий, терминологии и умеет выполнить практическое задание;

3 (удовлетворительно) – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет частично выполнить практическое задание;

2 (неудовлетворительно) – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не умеет выполнить практическое задание.

#### **4.3 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление

информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).