

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.07.2024 22:25:27  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d9ef1

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»**

**Профессия:** *35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства*

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

**Форма обучения:** *очная*

Курск – 2024

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии *35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства*, утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.05.2022 N 355 (Зарегистрировано в Минюсте России 24.06.2022 N 68984)

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022г. № 762.

- приказа Минобрнауки №885, - Минпросвещения России №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями)

Автор-составитель – преподаватель кафедры математических и естественнонаучных дисциплин Баламутова К.А.

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

Программа одобрена на 2024-2025 учебный год.

Протокол № 8 от «17» апреля 2024 г. заседания кафедры  
математических и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  /С.Д. Майкова /

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>32</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>37</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по профессии СПО *35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке мастера сельскохозяйственного производства.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Данная учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы. Изучается на 1 курсе (1,2 семестрах).

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

## **1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам ее освоения**

**Целью** дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины «Физическая культура»:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности зоны и риска физического здоровья для профессии;

- средства профилактики перенапряжения.

**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.

**1.4. Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

*35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства*

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам	
		1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>26</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>26</b>
в том числе:			

- теоретические занятия	2	2	-
- практические занятия	44	16	26
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-
Промежуточная аттестация		Зачет	Зачет с оценкой

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

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2 / -</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>44 / 44</b>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие 1 «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры»	1	
	Практическое занятие 2 «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра»	2	
	Практическое занятие 3 «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие 4 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в	2	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	длину с разбега».		
	Практическое занятие 5 «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега».	1	
	Практическое занятие 6 «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты ».	1	
<b>Тема 3 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 8 «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки».	1	
	Практическое занятие 9 «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусках (сгибание разгибание в упоре, махи)».	2	
	Практическое занятие 10 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре».	1	
	Практическое занятие 11 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка».	2	
	Практическое занятие 12 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий».	1	
	Практическое занятие 13 «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий».	1	
	Практическое занятие 14 «Атлетическая гимнастика».	1	
	Практическое занятие 15 «Выполнение зачетных силовых нормативов»	1	
<b>Тема 4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	Практическое занятие 16 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	14	
<b>Тема 5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 17 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	10	

<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего:</b>	44	

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

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оснащенность учебных помещений
1.	<i>Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. Спортивный зал.</i>	<i>Основное оборудование: гимнастические скамьи, стенка шведская, сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи волейбольные, щиты баскетбольные.</i>
2.	<i>Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. Спортивный зал.</i>	<i>Основное оборудование: гимнастические скамьи, стенка шведская, сетка волейбольная, стойки волейбольные, перекладина, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, щиты баскетбольные, теннисные столы, ракетки, тренажеры, бревно.</i>

3.	<p><i>Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Г-236.</i></p>	<p><i>Основное оборудование: парты, стол, стул, экран, трибуна, доска классная.</i>  <i>Переносное оборудование: ноутбук с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</i></p>
4	<p><i>Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета Г-250.</i></p>	<p><i>Основное оборудование: столы, стулья, компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и выходом в Интернет: технология\ «Тонкий клиент».</i></p>
5	<p><i>Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: библиотека, читальный зал с выходом в сеть интернет.</i></p>	<p><i>Основное оборудование: персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, столы, стулья.</i></p>

6	Учебная аудитория № 35.	<p><i>Основное оборудование:</i> столы, стулья, экран, система информационная для слабослышащих стационарная «Исток С1и».</p> <p><i>Переносное оборудование:</i> проектор, ноутбук с необходимым комплектом программного обеспечения.</p> <p><i>Переносное оборудование для лиц с нарушениями зрения:</i> ноутбук с программным обеспечением, программой экранного доступа, с увеличением и поддержкой шрифта Брайля и голосовым сопровождением; дисплей Брайля; принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; видеоувеличитель портативный; лупы.</p> <p><i>Переносное оборудование для лиц с нарушениями слуха:</i> аудиотехника (микрофон, колонки).</p>
7	<p><i>Помещение для самостоятельной работы № 44 с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации.</i></p>	<p><i>Основное оборудование:</i> столы, стулья, компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p> <p><i>Переносное оборудование для лиц с нарушениями зрения:</i> ноутбук с программным обеспечением, программой экранного доступа, с увеличением и поддержкой шрифта Брайля и голосовым сопровождением; дисплей Брайля; принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; видеоувеличитель портативный; лупы.</p> <p><i>Переносное оборудование для лиц с нарушениями слуха:</i> система информационная для слабослышащих портативная с плеером «Исток А2», аудиотехника (микрофон, колонки).</p>

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

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
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.	Microsoft office 2007	лицензия
6.	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия
<b>Специализированное ПО</b>		
<b>1</b>	FreeCAD	свободное ПО
<b>2</b>	Windows Hyper-V Server	свободное ПО
<b>3</b>	NotePad++	свободное ПО
<b>4</b>	Microsoft SQL server	лицензия
<b>5</b>	HiediSQL	свободное ПО
<b>6</b>	BlueStaks 5(эмулятор Андроид)	свободное ПО
<b>7</b>	OneSolisScouting	свободное ПО
<b>8</b>	DirectFarm	свободное ПО
<b>9</b>	AutoCAD	лицензия
<b>10</b>	VisualStudio Code	свободное ПО
<b>11</b>	CorelDraw Graphics Suite 2021	лицензия
<b>12</b>	Realtime Landscaping Architect 2020	лицензия
<b>13</b>	Наш сад Кристалл 10.0	лицензия
<b>14</b>	Dia	свободное ПО
<b>15</b>	КОМПАС 3D v19	лицензия

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2022. — 192 с. — ISBN 978-5-406-09732-8. — URL:<https://book.ru/book/943656>. — Текст: электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2022. — 155 с. — ISBN 978-5-406-10156-8. — URL:<https://book.ru/book/944663>. — Текст: электронный.

2. Кривошеин Д. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / Д. А. Кривошеин, В. П. Дмитренко, Н. В. Горькова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 340 с. — ISBN 978-5-8114-8226-9. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173146>. — Текст: электронный.

3. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности.: учебник / В.Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2022. — 282 с. — ISBN 978-5-406-09982-7. — URL:<https://book.ru/book/944132>. — Текст: электронный.

### **Интернет-ресурсы**

1. МЧС РФ: сайт – URL: <http://www.mchs.gov.ru>. – Текст: электронный.
2. МВД РФ: сайт – URL: <http://www.mvd.ru>.– Текст: электронный.
3. МО РФ: сайт – URL: <http://www.mil.ru>. – Текст: электронный.

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <https://elibrary.ru>.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.– Текст : электронный.

2. АГРОС : база данных : сайт. – URL: <http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm>.– Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

3. Гарант: справочно-правовая система : сайт. – URL: <https://www.garant.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

4. Киберленинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

5. Консорциум Кодекс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <https://kodeks.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

### **3.3 Особенности реализации дисциплины 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).

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

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

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

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

Формы письменного контроля по учебной дисциплине:  
Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального	Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Знание составляющих здорового образа жизни. Способность измерить и	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.

<p>физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.  Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.  Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>	
<p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.  Составление комплекса лечебной физической культуры.  Проведение подготовительной части занятия.  Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.  Составление комплекса общеразвивающих упражнений.  Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.  Преодоление полосы препятствий.  Контрольные</p>	<p>зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.  Участие в соревнованиях.</p>

	нормативы по разделам программы.	
--	----------------------------------	--

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- текущий,
- рубежный.

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

Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

## ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

### 1 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	14,0 – 5 14,5 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,25 – 5 3,45 – 4 4,15 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,50 – 5	Без учета	

		13,40 – 4 14,30 – 3	времени	
4	Подтягивания (раз)	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	35 – 5 32 – 4 27 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	12 – 5 10 – 4 8 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	230 – 5 210 – 4 190 – 3	Уметь провести разминку	
8	Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену	12-12 – 5 10-10 – 4 8-8 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
9	В висе поднимание ног до касания перекладины	10 – 5 8 – 4 6 – 3		
	Угол в висе (сек.)		10 – 5 7 – 4 5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,5 – 5 17,2 – 4	17,8 – 5 18,5 – 4	2 реферата

		18,2 – 3	19,0 – 3	
2	500 м (мин.)	2,00 – 5 2,10 – 4 2,25 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин.)	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	13 – 5 11 – 4 9 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	
5	Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену	10-10 – 5 8-8 – 4 6-6 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		25 – 5 20 – 4 15 – 3	
6	Прыжок в длину с места (см)	182 – 5 172 – 4 162 – 3	Уметь провести разминку	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	45 – 5 40 – 4 35 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

### 2 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30	70 – 5		2 реферата

	сек., раз	65 – 4 60 – 3		
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Челночный бег 4х9м, сек.	9,2 – 5 9,6 – 4 10,1 – 3		
3	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	52 – 5 47 – 4 42 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,9 – 5 14,4 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	30 м (сек.)	4,6 – 5 5,1 – 4 5,6 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 65 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа	12 – 5	6 – 5	

	(перекладина на высоте 90 см)	10 – 4 8 – 3	5 – 4 4 – 3	
3	Челночный бег 4х9м, сек.	9,8 – 5 10,2 – 4 11,0 – 3		
4	100 м, сек.	16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
5	2000 м, мин	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
6	30 м, сек	5,0 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 5 42 – 4 37 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

**4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине. Методика проведения зачёта/зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачёту/зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.**

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

В соответствии с действующим в Курском ГАУ Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО обучающийся может быть освобожден преподавателем от сдачи зачета

при условии выполнения всех рубежных контрольных точек на «хорошо» и «отлично».

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 4 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

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

### **Примерные вопросы к зачёту 1 семестра (ОК 8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Физическая культура», «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
11. Рациональное питание и профессия.
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
15. Основные признаки утомления.
16. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.

18. Лечебная физическая культура при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- дыхательной системы;
- черепно-мозговых травмах;
- органов пищеварения;
- органов выделения;
- гинекологических заболеваниях;
- центральной и периферической нервной системы;
- глазных заболеваниях.

19. Кроссовая подготовка.

20. Техника бега на 100 м.

21. Эстафетный бег 4×100 м.

22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

25. Упражнения для коррекции зрения.

26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

27. История развития волейбола в России.

28. Техника и тактика игры в волейбол.

29. Правила в волейболе.

30. Развитие скоростно-силовых качеств.

31. Развитие гибкости.

### **Примерные вопросы к зачёту с оценкой**

#### **2 семестра (ОК 8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
8. История развития легкой атлетики.
9. Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе.
19. Виды защиты в баскетболе.
20. История развития аэробики.
21. Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
23. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
24. Развитие силы.
25. Развитие выносливости.

26. Развитие ловкости.
27. Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 1 семестра  
(ОК 8)**

**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.

19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой 2 семестра (ОК 8)**

**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол
7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений
23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье
26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

### **Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 2 семестра (ОК 8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);

-нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев,' опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;

-грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;

-упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

1.подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;

2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

—при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;

— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

4. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

Ответ: Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.

5. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

Ответ: Пять (в площадки - шесть, включая выполняющего бросок.

Поровну от каждой команды.

6. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ: Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

7. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Спорный мяч.

8. Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Подачу надо повторить.

9. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Двойное касание.

10. Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

Ответ: Касание сетки.

**Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант ответа.

1. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

Ответ: Г

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

Ответ: Б

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

Ответ: Б

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

Ответ: А

5. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия;
- б) кодекс;
- в) хартия;
- г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- а) гимнастике;
- б) бокс;
- в) плавании;
- г) борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

Ответ: В

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;

в) переворот;

г) сальто.

Ответ: А

10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

а) сед;

б) присед;

в) упор;

г) стойка.

Ответ: Б

### **Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации**

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.