

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением
среднего профессионального
образования

С.А. Горланов
«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность:
35.02.15 Кинология

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения – очная

Составитель:
преподаватель

Поваляева Т.В.

Воронеж 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 23.11.2020 № 657 по специальности 35.02.15 Кинология.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №1 от 28.08.2022 г.)

Заведующий кафедрой



Василенко О.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №1 от 29.08.2022 г.)

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Звягина О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2	Структура и содержание дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12
5	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.15 – Кинология.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 – «Физическая культура» относится к группе обязательных базовых дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина ОГСЭ.04 – «Физическая культура» реализуется в 1-6 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 6 месяцев и в 3-8 семестре - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 6 месяцев.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности;
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих *задач*:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

- **обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК-02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК-03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК-06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК-2.2. Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных манипуляций.

ПК-2.3. Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных мероприятий в условиях специализированных животноводческих хозяйств.

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

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

- основы здорового образа жизни,

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Общая трудоемкость дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 304 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 152 часов;

- самостоятельной работы обучающегося – 140 часов.

- консультации – 12 часов.

- лекции – 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Объем часов								
	Семестр								Итого
	1*	2*	3*/3**	4*/4**	5*/5**	6*/6**	7**	8**	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52	84	40	88	40	-/	-/	-/-	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26	42	20	44	20	-/	-/	-/	166
в том числе									
теоретическое обучение	2	2	2	2	2	-	-	-	10
лабораторные занятия									
практические занятия	24	40	18	42	18	-/	-/	-/	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	40	18	42	16	/	-/	-/	140
в том числе:									
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоподготовка: материала учебных пособий и учебников, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, текущему контролю и т.д.									
<i>Другие виды самостоятельной работы, в том числе:</i>									
<i>Реферат</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	2/-	2/-	-/2	-/2	-/2	-/-	-/-	-/-	10
Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет

*1-6 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 6 месяцев;

**3-8 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 6 месяцев.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов (очная)	Уровень освоения
1	2	3	4
I семестр			
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры			
Тема 1.1 Легкая атлетика	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование техники прыжкам в длину.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование техники прыжкам в высоту.</p>	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями. Прыжки в длину с разбега.</p>	4	
Тема 1.2 Волейбол	<p>Практическое занятие. Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.</p>	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности. общеразвивающие упражнения для развития ловкости</p>	4	

Тема 1.3 Баскетбол	<p>Практическое занятие. Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.</p> <p>Практическое занятие Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.</p>	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Специальные упражнения для техники блокирования; Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4подхода по 15 раз; Упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы, скорости</p>	4	
Тема 1.4 Мини-футбол	<p>Практическое занятие. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Упражнения с мячом. Отработка паса щечкой в парах.</p>	4	
Тема 1.5 Ручной мяч	<p>Практическое занятие. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие. Обучение технике броска</p> <p>Практическое занятие. Выработка силы, скорости и ловкости.</p>	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Упражнения с мячом. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.</p>	4	

	Отработка передач в движении, передача мяча на ход		
Тема 1.6 Плавание	Практическое занятие в воде : погружение, скольжение. Практическое занятие : обучение техники работы ног способом кроль на груди (в скольжении и доской). Практическое занятие: Обучение техники плавания на спине (ноги, упр., в корд.) Практическое занятие Совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Плавание в воде с погружением Плавание 100 метров на время	4	
Консультации		2	
Всего I семестр		50	
II семестр			
Тема 1.7 Волейбол	Практическое занятие. Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Изучение подводящих упражнений для выполнения перемещений. Изучение подводящих упражнений по технике выполнения подачи.	6	
Тема 1.8 Мини-футбол	Практическое занятие. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой,	8	1,2,3

	головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений для рук. Выполнение упражнений на выносливость.	6	
Тема 1.9. Баскетбол	Практическое занятие Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса для ног, рук. Выполнение прыжковых упражнений.	6	
Тема 1.10 Ручной мяч	Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях с ручным мячом. Основные технические приемы игры	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Передача и ловля мяча в тройках.	6	
Тема 1.11 Плавание	Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения старта.	6	
Тема 1.12 Легкая атлетика	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Практическое занятие. Совершенствование техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Практическое занятие. Совершенствование техники прыжкам в длину. Практическое занятие. Совершенствование техники прыжкам в высоту.	6	1,2,3
	Самостоятельная работа: Упражнения на выносливость: сгибание-разгибание рук, приседания, сгибание-разгибание корпуса в упоре лежа. Бег на короткие дистанции.	4	
Консультации		2	
Всего 2 семестр		80	

III семестр

Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры

Тема 2.1 Легкая атлетика	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Практическое занятие. Совершенствование технике прыжкам в длину. Практическое занятие. Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения прыжков.	2	
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие. Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения верхней и боковой подачи. Техника выполнение страховке.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Практическое занятие Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре. Практическое занятие Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.	4	
Тема 2.3 Баскетбол	Самостоятельная работа: Подготовить реферат на тему «Баскетбол. Олимпийский вид спорта»	2	1,2,3

Тема 2.4 Мини-футбол	Практическое занятие. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнения упражнений для восстановления после нагрузок. Выполнения упражнений на выносливость.	2	
Тема 2.5 Ручной мяч	Практическое занятие. Передача и ловля мяча в парах и тройках на месте, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча в прыжке и из опорного положения, броски с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, перемещения, подстраховка игрока в защите, контратака. тактика игры в защите и нападении.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения передачи и ловли мяча.	2	
Тема 2.6 Плавание	Практическое занятие. Совершенствование техника плавания кролем на груди.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения кролем на груди.	2	
	Консультации	2	
Всего III семестр		38	
IV семестр			
Тема 2.7 Волейбол	Практическое занятие. Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, внападении. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху.	6	

Тема 2.8 Мини-футбол	Практическое занятие. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения передачи мяча. Техника выполнения ведения мяча.	6	
Тема 2.9. Баскетбол	Практическое занятие Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнения комплекса упражнений для восстановления после нагрузок.	6	
Тема 2.10 Ручной мяч	Практическое занятие. Основные технические приемы игры. Техника игры вратаря.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения удара по воротам.	6	
Тема 2.11 Плавание	Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Совершенствование технике браса.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения браса.	6	
Тема 2.12 Легкая атлетика	Практическое занятие. Совершенствование техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Практическое занятие. Совершенствование техники прыжкам в длину.	8	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнения технике прыжковых упражнений.	6	
		Консультации	2
		Всего IV семестр	86

V семестр

Раздел III. Учебно-практические основы формирования физической культуры

<p align="center">Тема 3.1 Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие. Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Практическое занятие. Совершенствование техникам прыжкам в длину с разбега.</p>	3	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Техника выполнения прыжков.</p>	2	
<p align="center">Тема 3.2 Волейбол</p>	<p>Практическое занятие. Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Практическое занятие. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.</p>	3	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Подводящие упражнения по технике блокирования. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</p>	2	
<p align="center">Тема 3.3 Баскетбол</p>	<p>Практическое занятие. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Практическое занятие Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.</p>	3	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа: Техника выполнения передачи мяча в пол.</p>	2	
<p align="center">Тема 3.4 Мини-футбол</p>	<p>Практическое занятие. Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. Практическое занятие. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.</p>	3	1,2,3

	Самостоятельная работа: Техника выполнения удара по воротам. Отработка передач в движении, передача мяча на ходу. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания	2	
Тема 3.5 Ручной мяч	Практическое занятие. Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.	3	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника выполнения передачи и ловли мяча.	4	
Тема 3.6 Плавание	Практическое занятие. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища.	3	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнения технике движения в воде.	2	
Консультации		2	
Всего Семестр		36	
Всего часов		304	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Образовательные технологии, применяемые в процессе изучения дисциплины:

- модульные технологии;
- технология критического мышления;
- технология проблемного обучения;
- технология проектного обучения;
- информационно-коммуникативные технологии;
- кейс-технологии.

Применение данных технологий позволит сократить временные затраты на подготовку обучающихся к учебным занятиям; будут способствовать формированию ключевых компетенций, а также получению качественно нового образовательного продукта как квинтэссенции всех ключевых компетенций, востребованных в современном обществе.

3.1.2. Реализация компетентностного подхода с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3 / 4 семестр	ТО	Основы здорового образа жизни - Групповая дискуссия
	ПЗ	Самоконтроль функционального состояния организма - Групповая дискуссия

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина 1, ул. Ломоносова, 112
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина 1, ул. Ломоносова, 112
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1

<p>для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а</p>
<p>Стадион «Центральный»: беговые дорожки Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p>	<p>394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1, а.232а</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал № 1</p>
<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а,</p>

<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p>	<p>спортивный зал № 2 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал № 3</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал № 4</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров</p>	
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия</p>	

3.3 Информационное обеспечение обучения *(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)*

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 493 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020 - 191 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]
4. Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

Дополнительные источники

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с. [ЭИ]

2. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017 - 99 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 125 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

Методические издания:

1. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл) для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 [ПТ]

Периодические издания:

Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-

Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-

Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-

Электронные ресурсы:

11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;

12. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: www.fismag.ru;

13. Сайт журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/rubrics/action/>;

14. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в рамках самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- отработка навыков на практическом занятии;- практическое задание по работе с информацией, документами, литературой;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

<p>заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и оценивать исторические факты, процессы, явления; - выполнять условия задания на практическом уровне с выработкой навыка; - делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; - осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; - работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы; <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <p>формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p>
---	---

Технологии формирования ОК

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК-02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,</p>	<p>- Осознавать значимость получаемых знаний, умений и навыков для будущей жизнедеятельности, желание подготовиться к будущей</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на

оценивать их эффективность и качество.	профессиональной деятельности. -Аргументировано обосновывать выбор своей профессии.	практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов выполнения контрольных нормативов
ОК-03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- Создать проекты решений различных проблемных заданий. - Применить полученные знания для выполнения нестандартных заданий.	Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.
ОК-06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- Работать в сотрудничестве (команде, микрогруппе), вести дискуссию, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения оппонентов. - Проявлять социальную толерантность, создавать коллективные проекты решения различных проблем. - Работать в сотрудничестве (команде, микрогруппе), вести дискуссию, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения оппонентов.	
ПК-2.2. Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных манипуляций.	- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; - применять полученные знания для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;	
ПК-2.3. Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных мероприятий в условиях специализированных животноводческих хозяйств.	- использовать простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма.	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Критерии оценки результатов обучения

5.1.1. Критерии оценки устного опроса

Оценка, уровень	Критерии	
«отлично», уровень	высокий	выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо», уровень	повышенный	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе
«удовлетворительно», пороговый уровень		выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала
«неудовлетворительно»,		выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

5.1.2. Критерии оценки физической подготовленности

Упражнения, 11 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висяе (д)	14	11	8	18	15	12
Наклон вперед из положения стоя (шкала) см.	14	12	7	22	15	12
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	18	13
Челночный бег 4x 10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	36	30

Штрафные броски (баскетбол)	3	2	1	3	2	1
Комплекс ОРУ	Оценивается соблюдения принципов и правил проведения, техники выполнения по усмотрению преподавателя.					

5.1.3. Критерии оценки тестирования

Ступени уровней освоения дисциплины	Отличительные признаки	Показатель оценки
Пороговый (удовлетворительно)	Обучающийся воспроизводит термины, основные понятия, способен узнавать языковые явления.	Не менее 55 % баллов за задания теста.
Продвинутый (хорошо)	Обучающийся выявляет взаимосвязи, классифицирует, упорядочивает, интерпретирует, применяет на практике пройденный материал.	Не менее 75 % баллов за задания теста.
Высокий (отлично)	Обучающийся анализирует, оценивает, прогнозирует, конструирует.	Не менее 90 % баллов за задания теста.
Компетенция не сформирована		Менее 55 % баллов за задания теста.

5.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

5.2.1. Устный опрос

1. Какие основные понятия в сфере теории физической культуры вы знаете?
2. Что такое физическая культура?
3. В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
4. Что такое здоровый образ жизни?
5. Назовите составляющие здорового образа жизни?
6. Как связаны между собой физическая культура и здоровый образ жизни?
7. Перечислите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Какие правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики вы знаете?
9. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».
10. Какова взаимозависимость работоспособности и утомления?
11. Перечислите субъективные показатели самоконтроля.
12. Перечислите объективные показатели самоконтроля.
13. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
14. Какие методы самоконтроля вы знаете?
15. Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?
16. Объективные факторы учебного труда и их влияние на организм студентов.
17. Субъективные факторы учебного труда и их влияние на организм студентов.
18. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения (изменения в течение учебного дня, недели, года).
19. Охарактеризуйте влияние экзаменационного периода на состояние работоспособности студентов.
20. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений?

21. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
22. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда?
23. Что такое производственная физическая культура?
24. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Каково значение физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний?
26. Техника дыхания в воду и ее оздоровительный эффект.
27. Скандинавская ходьба, как вид физической активности.
28. Закаливание и его значение для организма человека.
29. Понятие «Техника баскетбола», классификация техники баскетбола.
30. Техническая подготовка в баскетболе.
31. Характеристика мини-футбола как вида спорта и как средства физического воспитания.
32. Упражнения для индивидуального совершенствования техники в мини-футболе.
33. Состав судейской бригады в волейболе.
34. Тактические комбинации в волейболе.
35. Техника выполнения и методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

5.2.2. Тестовые задания

1.	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это: 1) Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. 2) Контроль своего состояния по результатам диспансеризации. 3) Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.
2.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1) Сон, аппетит, артериальное давление, вес. 2) Плохое или хорошее самочувствие, настроение. 3) Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания в покое, масса тела.
3.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1) Пульс, артериальное давление, масса тела, антропометрия. 2) Самочувствие, сон, аппетит, вялость. 3) Общее самочувствие, аппетит, частота дыхания, пульс.
4.	Как соотносится частота пульса в покое у тренированного и нетренированного человека? 1) Частота пульса выше у нетренированного человека, чем у тренированного. 2) Частота пульса одинакова. 3) Частота пульса выше у тренированного человека, чем у нетренированного.

5.	<p>Вес-ростовой показатель (индекс Кетле), это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Показатель стендовой динамометрии (тяга штанги). 2) Отношение веса человека в граммах к его росту в сантиметрах. 3) Показатель астенического телосложения человека.
6.	<p>Жизненная емкость легких, это</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Количество воздуха, которое человек может вдохнуть за 1 мин. 2) Количество воздуха, которое человек может выдохнуть за 1 мин. 3) Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха.
7.	<p>Какова частота пульса в покое у взрослого нетренированного человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 90-100 уд/мин. 2) 40-50 уд/мин. 3) 60-80 уд/мин.
8.	<p>Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) За сердечно-сосудистой. 2) За дыхательной. 3) За нервной системой.
9.	<p>Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ортостатическая проба, вес-ростовой показатель, жизненная емкость легких. 2) Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких. 3) Индекс Кетле, проба Рюфье, проба Штанге, вес-ростовой показатель.
10.	<p>Какова периодичность врачебного контроля занимающихся физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Студенты специальной медицинской группы – 2 раза в год, основной группы – 1 раз в год. 2) Все студенты проходят врачебный контроль в начале учебного года по желанию. 3) Проходят врачебный контроль после 3-го курса.
11.	<p>Педагогический контроль за занимающимися физическими упражнениями и спортом, это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Оценка руководством кафедры эффективности тренировочного процесса. 2) Контроль за посещаемостью занятий, за физическим состоянием и технической подготовленностью занимающихся. 3) Контроль врачебной комиссии спортсменов перед соревнованиями.
12.	<p>Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом, это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Профилактическое обследование занимающихся тренером или преподавателем физвоспитания два раза в год. 2) Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок, допуск к занятиям физической культурой и спортом. 3) По желанию физкультурник или спортсмен могут проводить врачебный контроль перед началом учебного года.

13.	<p>Как измеряется абсолютная сила мышц человека?</p> <p>(?) Количеством подтягиваний на перекладине.</p> <p>(?) Измеряется объемом мышц рук, ног, грудной клетки.</p> <p>(!) Измеряется различными динамометрами.</p>
14.	<p>Что означает термин «относительная сила» мышц?</p> <p>1) Величина абсолютной, т.е. наибольшей силы, приходящейся на 1 кг веса человека.</p> <p>2) Это наибольшая сила мышц, которую проявляет мышцы участвующие в данном движении.</p> <p>3) Это способность мышц преодолевать внешнее сопротивление.</p>
15.	<p>В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у мужчин находится в пределах:</p> <p>1) 750-850 г/см.</p> <p>2) 380-420 г/см.</p> <p>3) 250-340 г/см.</p>
16.	<p>В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у женщин находится в пределах:</p> <p>1) 50-200 г/см.</p> <p>2) 460-600 г/см.</p> <p>3) 250-350 г/см.</p>
17.	<p>Массовый спорт, это:</p> <p>1) Многообразие используемых в физической культуре средств и методов и форм, умение эффективно применять их на практике.</p> <p>2) Спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результата имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.</p> <p>3) Одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образы поведения, связанные с заботой о теле и физическим состоянием.</p>
18.	<p>Спорт высших достижений, это:</p> <p>1) Регулярные занятия спортом и участие в соревнованиях различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, достижения физического совершенства.</p> <p>2) Процесс воспитания физических качеств, направленных на максимальное развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данного вида спорта.</p> <p>3) Предполагает систематическую и плановую подготовку и участие в соревнованиях с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.</p>
19.	<p>Профессиональный спорт – это:</p> <p>1) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также снижение заболеваемости и продление творческого долголетия.</p> <p>2) Обусловлен коммерческими интересами и являющийся источником существования спортсменов.</p> <p>3) Во многом отражает задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.</p>
20.	<p>Что такое Единая спортивная классификация (ЕСК)?</p> <p>1) ЕСК – это классификация всех видов спорта по</p>

	<p>координационной сложности и по принципам тренировки.</p> <p>2) В ЕСК представлены нормативы и требования, которые необходимо выполнить для присвоения разрядов и званий во всех видах спорта, культивируемых в России.</p> <p>3) ЕСК – это сборник методик тренировки по различным видам спорта.</p>
21.	<p>Национальные виды спорта, это:</p> <p>1) Традиционные народные игры, единоборства и упражнения, исторически связанные с укладом жизни и особенностями данных регионов.</p> <p>2) Лапта, городки, гиревой спорт, баскетбол и футбол – национальные виды в Центральной России.</p> <p>3) Оба ответа правильные.</p>
22.	<p>Оздоровительные системы физических упражнений:</p> <p>1) Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг.</p> <p>2) Легкая атлетика, баскетбол, футбол, теннис.</p> <p>3) Хокей с шайбой, стрельба пулевая, борьба САМБО, бокс.</p>
23.	<p>Организационные особенности студенческого спорта – это:</p> <p>1) Доступность и возможность заниматься спортом только в часы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»</p> <p>2) Возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в секциях, систематически участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня.</p> <p>3) Доступность занятий физической культурой по учебному расписанию.</p>
24.	<p>Какие упражнения относятся к атлетической гимнастике:</p> <p>1) Спортивная аэробика, шейпинг, упражнения с гантелями и эспандером;</p> <p>2) Спортивная гимнастика, подвижные и спортивные игры.</p> <p>3) Упражнения с гантелями, гириями, тренажерами эспандерами и штангой.</p>
25.	<p>Назовите летние виды спорта:</p> <p>1) Прыжки в воду, стрельба из лука, бобслей.</p> <p>2) Футбол, волейбол, стрельба из лука, биатлон.</p> <p>3) Легкая атлетика, футбол, лапта, серфинг.</p>
26.	<p>Какие характеристики необходимо учитывать студентам при выборе какого-либо вида спорта:</p> <p>1) Морфологические (рост, вес, длина конечностей), возможность не посещать учебные занятия.</p> <p>2) Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы.</p> <p>3) Учитывается спортивная экипировка того или иного вида спорта, ее привлекательность для спортсмена и окружающих.</p>
27.	<p>Какие соревнования относятся к внутренним, по принятой в вузе классификации?</p> <p>1) Городские, областные, вузовские.</p> <p>2) Универсиада, личные, международные.</p> <p>3) Первенство групп, факультетов.</p>
28.	<p>Укажите правильное определение «Спортсмен?»</p> <p>1) Человек, имеющий спортивную форму и регулярно занимающийся спортом.</p>

	<p>2) Человек занимающийся в какой-либо секции или спортивной группе.</p> <p>3) Человек систематически занимающийся спортом и выступающий на соревнованиях.</p>
29.	<p>Как происходит распределение студентов по отделениям: основному, спортивному, специальному в вузе?</p> <p>1) С учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, личного интереса.</p> <p>2) По желанию студентов в начале учебного года и по рекомендации родителей.</p> <p>3) С учетом состояния здоровья и рекомендаций старшекурсников и деканата.</p>
30.	<p>Составляющие здорового образа жизни, это:</p> <p>1) Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.</p> <p>2) Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.</p> <p>3) Отказ от вредных привычек и двигательной активности.</p>

5.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

5.1.2. Критерии оценки тестирования

Оценка, уровень	Показатель оценки
«Отлично», высокий	Не менее 90 % баллов за задания теста.
«Хорошо», продвинутый	Не менее 75 % баллов за задания теста.
«Удовлетворительно», пороговый	Не менее 55 % баллов за задания теста.
«Неудовлетворительно»	Менее 55 % баллов за задания теста.

5.1.3. Критерии оценки устного опроса

Оценка, уровень	Критерии
«отлично», высокий уровень	Обучающийся показал высокий уровень фактологических, хронологических знаний. Присутствие интегрированного взгляда на историю России в контексте мировом и европейском. Наличие сведений о региональной истории. Используется дополнительный материал в виде знаний о памятниках литературы и искусства, в которых отражены события эпохи.

	<p>Высокие деятельностно-коммуникативные качества: умение читать историческую карту, выявлять сходства и различия в источниках, давать им оценку; сравнивать исторические события. Наличие высоких качеств устной речи Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях, даются взвешенные оценки событиям и деятельности отдельных личностей. Проявлены высокие гражданские качества.</p>
«хорошо», повышенный уровень	<p>Обучающийся показал знания фактов на достаточно высоком уровне, присутствуют попытки анализа и интерпретации фактов. Хорошее владение навыками работы с исторической картой. Умение работать с источником (выявлять информацию, сравнивать источники). Наличие грамотной устной речи Присутствуют собственные суждения о причинно- следственных связях, даются взвешенные оценки событиями деятельности отдельных личностей</p>
«удовлетворительно», пороговый уровень	<p>Обучающийся показал слабые знания (на уровне отдельных фактов), однако, есть попытки их связать в единое целое Присутствуют слабые навыки работы с исторической картой и источником. Присутствуют попытки дать оценки событиям и явлениям, но данные оценки неточны, несистемны, неглубоки</p>
«неудовлетворительно»	<p>Обучающийся показал слабые, неглубокие знания (на уровне отдельных фактов) Отсутствуют навыки работы с картой, источниками, речь невнятная Отсутствуют собственные оценки, суждения. Нет аргументированных выводов</p>

5.1.4. Критерии оценки рефератов

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на исторические источники.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не сослался на мнения учёных, не трактовал исторические источники, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

5.3.1 Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
«отлично», высокий уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал прочные знания основных положений учебной дисциплины.
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«неудовлетворительно»	Обучающийся посетил менее 50% занятий. Не уложился в требования нормативов физической подготовленности. Показал неглубокие, слабые знания теоретического материала. Отсутствие логического понимания материала. Нежелание к исправлению недочетов в указанные преподавателем сроки.

5.3.2. Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета

1. Что такое физическая культура? В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
2. Что такое здоровый образ жизни? Назовите составляющие здорового образа жизни?
3. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость». Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
4. Перечислите объективные показатели самоконтроля. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
5. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений? Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
6. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда?
7. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
8. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?

