Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.06.2025 09:30:03
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d6295985e6e9170fe0ad024c

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»

Утверждаю
Проректор
по учебной работе и молодежной политике,
доктор биологических наук, доцент
_____ П.Н. Абрамов
«___» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
(базовая подготовка)

Квалификация
«Бухгалтер»

Форма обучения **очная, заочная**

Москва, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) / 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА: на заседании Учебно-методической комиссии кинологического колледжа

Протокол заседания от № 5 от « 10 » апреля 20 25 г.

Председатель комиссии _____ (подпись) А.К. Зиновьев

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УМУ _____ (подпись) *Т.В. Лепёхина*

Директор колледжа _____ (подпись) *Е.Н. Лиховидова*

Директор библиотеки _____ (подпись) *Н.А. Москвитина*

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
1.1. Область применения программы 4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы 5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
3.1 Специальные помещения для реализации программы дисциплины 11
3.2 Информационное обеспечение реализации программы 12
3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы: 13
3.4 Особенности обучения студентов с ОВЗ 15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура 18

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

1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к циклу социально - гуманитарных дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем в часах очное*	*Объем в часах заочное*
Объем образовательной программы дисциплины в т.ч.	**88**	**88**
Основное содержание	**72**	**2**
лекции	-	2
практические занятия	72	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	**16**	**86**
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	16	86
Промежуточная аттестация	**Диф.зачет**	**Диф.зачет**

1 Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов очное/заочное		Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		**25**	**20**	2
Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Содержание занятия. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание занятия. Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	**4**		2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	**1**	**4**	3
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание занятия. Совершенствование техники прыжка прыгучести, в длину с разбега. Развитие координации движения.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 1.4 Развитие специальной беговой выносливости	Содержание занятия. Кроссовая подготовка, повторный равномерный. Бег с максимальной скоростью, бег на средние дистанции. Бег 1000м.	**4**		**2**
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 1.5 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание занятия. Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		**20**	**16**	
Тема 2.1 Техника ведения и" передачи мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 2.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 2.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Содержание занятия. Изучение комбинационных действий комбинаций защиты и нападения. Варианты взаимодействия игроков.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	

Тема 2.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание занятия. двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Раздел 3 Гимнастика		**10,5**	**14**	
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Содержание занятия. Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднимание туловища из положения лежа на спине.	**4**	**2**	2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 3.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Содержание занятия. Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	**2**		2
	Самостоятельная работа студента.	**1**	**4**	
Тема 3.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание занятия. Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	**2**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Раздел 4. Спортивные игры (футбол)		**13,5**	**12**	
Тема 4.1 Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Содержание занятия. Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Тема 4.2 Удары по мячу, обманные движения, по упрощенным правилам. Техника остановки мяча. Игра вратаря.	Содержание занятия. Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Тема 4.3 Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра**.**	Содержание занятия. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре.	**4**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		**10**	**16**	
Тема 5.1 Техника приема сверху двумя руками и передачи мяча , прием снизу.	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	**2**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	

Тема 5.2 Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание занятия. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	**2**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Тема 5.3 Техника ападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание занятия. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	**2**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Тема 5.4 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание занятия. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	**2**		2
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.		**9**	**10**	
Тема 6.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Содержание занятия. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	**4**		2.3
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**4**	
Тема 6.2 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Содержание занятия. Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	**4**		3
	Самостоятельная работа студента.	**0,5**	**6**	
Дифференцированный зачет				
Всего аудиторной нагрузки, ч:		**72**	**2**	
Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:		**16**	**86**	
Максимальная учебная нагрузка (всего):		**88**	**88**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. .– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины в электронном варианте.

Успешное освоение дисциплины предполагает следующие действия: • изучение учебной и учебно-методической литературы по дисциплине;

- сразу же после каждой лекции и практического занятия «просматривать» конспекты лекций и выполненные задания – это позволит закрепить и усвоить материал;
- в случае, если анализ проведенных расчетов не выполнен на практическом занятии, необходимо сразу это задание выполнить дома;
- не откладывать до последнего подготовку отчета о самостоятельной работе, имея в виду, что самостоятельная тематика входит в число контрольных вопросов для текущей и промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации, необходимо выявить за счет каких источников будут «закрыты» все контрольные вопросы: лекционные и практические материалы, отчет о самостоятельной работе, учебная литература.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (№ 1)

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, учебная доска, комплект мультимедийного оборудования (экран, проектор, компьютер, подключенный к сети «Интернет» и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина).

Спортивный комплекс: Игровой зал

Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь – необходимый комплект

Кабинет математических дисциплин № 262. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, комплект специализированной мебели, учебная доска, переносной мультимедийный проектор, ноутбок, подключенный к сети «Интернет» и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина, переносной экран на штативе, колонки.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях .— 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024 .— 273 с. : ил. — ISBN 978-5-09-116790-0 (электр. изд.) .— ISBN 978-5-09-112220-6 (печ. изд.) .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/838671 (дата обращения: 14.04.2025)

Дополнительная литература:

1. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48086-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/362795 (дата обращения: 14.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/367391 (дата обращения: 14.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292868 (дата обращения: 15.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	Российское образование. Федеральный образовательный портал	https://edu.ru	Режим доступа: свободный доступ
Электронно-библиотечные системы			
1.	РУКОНТ: национальный цифровой ресурс	https://rucont.ru	Режим доступа: для авторизованных пользователей
2.	Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com	Режим доступа: для

			авторизованных пользователей
Ресурсы ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА им. К.И. Скрябина			
1.	Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина	https://portal.mgavm.ru/login/index.php	Режим доступа: для авториз. пользователей

3.4 Особенности обучения студентов с ОВЗ

Для инвалидов и лиц с ограниченным возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случаи зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готов виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля; - технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки. Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:
- дозирование учебных нагрузок;

- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция- диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).
- индивидуальные беседы;
- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы.
Знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат
основы здорового образа жизни	Реферат

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Раздел 1. Тема 1/1; 1/2; 1/3; Тема 2/1; 2/2; 2/3; 2/4 Тема 3/1; 3/2; 3/3; 3/4; 3/5 Тема 4/1; 4/2; 4/3 Раздел 2. Тема 5/1; 5/2; 5/3; 5/4; 5/5 Тема 6/1; 6/2; 6/3; 6/4; 6/5 Тема 7/1; 7/2; 7/3; 7/4; 7/5 Раздел 3. Тема 8/1; 8/2; 8/3; Тема 9/1; 9/2; 9/3 Тема 10/1; 10/2; 10/3	Текущий контроль – контрольно- проверочные занятия, тестирование методической подготовленности, педагогическое наблюдение, самоконтроль. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

для специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
(базовая подготовка)

Квалификация
«Бухгалтер»

Форма обучения **очная, заочная**

Москва, 2025

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**.

Промежуточная аттестация по дисциплине завершает освоение обучающимися программы дисциплины и осуществляется в форме ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе освоения материала в форме:

- тестирование уровня физической подготовленности по различным физическим качествам;
- определение уровня методической подготовленности.

Планируемые результаты обучения

Результаты обучения: усвоенные знания (З) и освоенные умения (У), подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

а) обучающийся должен знать (усвоенные знания)

З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

З2. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

З3. Виды физических упражнений.

З4. Нормативы физической подготовки.

З5. Проблему, рассматривать ее всесторонне, проявлять интерес к различным сферам профессиональной деятельности.

З6. Закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

З7. Перенос знаний в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

З8. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы.

З9. Цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.

З10. Позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности.

З11. Свое право и право других людей на ошибки.

З12. Основы здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

З13. Неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) освоенные умения (обучающийся должен уметь):

У1. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У2. Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

У3. Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

У4. Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5. Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально- прикладной сфере.

У6. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Уровни освоения материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование темы	Уровень освоения тем	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
З1 З2 У1	Введение	1,2,3	-	Контрольные упражнения по темам 1/3, 2/4; 3/5; 5/5; 6/5; 7/5; 8/3; 9/3; 10/3. Дифференцированный зачет 2 семестр.
Раздел 1. Легкая атлетика				
У1-У6 З1-З4	Тема 1. Бег на короткие дистанции	2, 3	контрольно-проверочные занятия	
У1-У6 З4-З13	Тема 2. Челночный бег	2,3		
У1-У5 З4-З13	Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	2,3		
	Тема 4. Кросс. Марш-бросок	1		
Раздел 2. Гимнастика				
У1-У6 З4-З13	Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах	1	контрольно-проверочные занятия	
У1-У6 З4-З13	Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	2, 3		
У1-У6 З4-З13	Тема 7. Силовое комплексное упражнение	2		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры				
У1-У5 З7-З13	Тема 8. Подвижные игры	3	контрольно-проверочные занятия	
У1-У5 З7-З13	Тема 9. Техника игры в волейбол	3		
У1-У5 З7-З13	Тема 10. Техника игры в футбол	2		

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Тестовое упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м (с)	5 4 3	16,8 17,0 17,8	14,7 14,9 15,4
Бег 1000 м (мин., с)	5 4 3	4,30 4,31-6,30 6,31	-
Бег 2000 м (мин., с)	5 4 3	-	11,25 12,35 13,35
Челночный бег 3х10 м (с)	5 4 3	8,2 8,7-9,3 9,7	7,3 7,6-8,0 8,2
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	5 4 3	23 18 16	34 32 27
Метание набивного мяча 1 кг	5 4 3	540 465 400	796 630 500
Прыжок в длину с места (см)	5 4 3	200 199-170 169	230 229-200 199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5 4 3	125 110 90	130 120 100
Подтягивания (количество повторов)	5 4 3	-	12 11-6 5
Вис (с)	5 4 3	18 17-10 9	-
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 с)	5 4 3	20 19-14 13	27 26-17 16
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5 4 3	18 17-10 9	15 14-10 9

Верхние передачи над собой	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Нижние передачи над собой	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Нижняя прямая подача	5 4 3	3 2 1	3 2 1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5 4 3	4 3 2	5 4 3
Штрафной бросок в кольцо	5 4 3	3 2 1	3 2 1

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения • Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

− сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

− подтягивание на перекладине (юноши);

− поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

− прыжки в длину с места;

− бег 100 м;

− бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); − тест Купера — 12-минутное передвижение.

ФОНД ОЦЕНОНЧЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Критериями оптимального усвоения знаний и умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся (при завершении этапа формирования компетенций) являются высокий уровень физической подготовленности обучающихся.

Формы контроля	**Наименование темы**
Тестирование уровня физической подготовленности	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 9. Силовое комплексное упражнение
Определение уровня методической подготовленности	Тема 2. Челночный бег Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Методическая подготовленность обучаемых проверяется по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению подготовительной части занятия по физической подготовке. Конкретное содержание заданий для проверки организационно-

методической подготовленности обучаемых определяется в соответствии с настоящей программой по практическим разделам дисциплины «Легкая атлетика», «Гимнастика».

За неделю до проверки организационно-методической подготовленности обучаемый обязан сдать конспект подготовительной части занятия, в котором должна быть отражена тема занятия, его цель, решаемые задачи, используемые на занятии методы и формы организации, материальное обеспечение, план и методические рекомендации по проведению подготовительной части занятия.

Критерии оценки методического задания:

«отлично» – задание выполнено правильно и уверенно;

«хорошо» – задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

«удовлетворительно» – задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

«неудовлетворительно» – задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению подготовительной части занятия: внешний вид; строевая выправка; знание команд; умение назвать, четко описать и показать упражнение, выбрать рациональную методику проведения занятия, методику обучения упражнениям, предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь, контролировать состояние обучаемых и дозировать физическую нагрузку.

Общая оценка по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» слагается из двух оценок физической подготовленности обучающихся и одной оценки за методическую подготовленность:

«отлично» – если две оценки «отлично» (в том числе за физическую подготовленность) и одна не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если две оценки «хорошо» (в том числе за физическую подготовленность) и одна не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии оценок «отлично» за физическую подготовленность;

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Вопросы для подготовки

Тема 1. Бег 100 м

Тема 2. Челночный бег 3х10 м Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м

Тема 7. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Тема 8. Поднимание-опускание туловища за 1 мин.

Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Примерный вариант билета

Уральский государственный аграрный университет	БИЛЕТ №1 Кафедра ФВиС Дисциплина «Физическая культура»	Утверждаю Заведующий кафедрой «___»_____2023 г.
1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 100 м (муж., жен.).		

4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

- для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности);
- проведение мероприятия по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);

- предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости);
- обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; дублирование необходимой зрительной и звуковой информации для обучающего звуковыми материалами (аудиофайлами или др.), материалами с текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера в зависимости от потребностей обучающегося;
- предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем);
- по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.