

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Позябин Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.12.2022 19:15:54  
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  
кандидат ветеринарных наук

С.Ю. Пигина

августа 2021 г.

## ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

---

Специальность

36.02.01 Ветеринария

Уровень подготовки

Базовый

Среднее профессиональное образование

Москва, 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ:**

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария утвержденного приказом Минпросвещения РФ № 657 от «23» ноября 2020 г и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 декабря 2020 г. (Регистрационный № 61609);

- примерной основной образовательной программой по специальности 36.02.01 Ветеринария;

- с требованиями профессионального стандарта «Ветеринарный фельдшер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1079н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2016 г., регистрационный № 40744)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК:**

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

## **РАЗРАБОТЧИК(И):**

- *доцент кафедры физического воспитания, кандидат биологических наук* *Антипов О.В.*
- *ст. преподаватель кафедры физического воспитания, кандидат сельскохозяйственных наук* *Луцюк В.Е.*

## **РЕЦЕНЗЕНТ(Ы):**

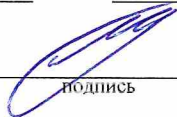
- *доцент кафедры спортивных игр и гимнастики МГОУ, кандидат педагогических наук, доцент* *Иванов В.А.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

на заседании Учебно-методической комиссии кинологического колледжа

Протокол заседания от № 1 от « 30 » августа 20 21 г.

Председатель комиссии

  
подпись

М.А. Акиниина

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник УМУ



Г.В. Кондратов

Руководитель сектора  
обеспечения качества  
образования



Е.Л. Завьялова

Директор колледжа



Е.Н. Лиховидова

Заведующий кафедрой  
физического воспитания



А.М. Сурков

Директор библиотеки



Н.А. Москвитина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.	5
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
3.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	13
4.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>16</b>
1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	17
2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (КОС) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	19
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	19
4. КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК.....	22

## **1. ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. СПО – среднее профессиональное образование
2. ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования
3. ООП СПО – основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования
4. ППССЗ – программа подготовки специалистов среднего звена
5. ОК – общая компетенция
6. ПК – профессиональная компетенция
7. УП – учебный план
8. ФОС – фонд оценочных средств
9. КОС – комплекс контрольно-оценочных средств
10. ПЗ – практическое занятие
11. ЛЗ – лабораторное занятие
12. ТЗ – теоретическое занятие
13. СР – самостоятельная работа
14. ЛР – личностные результаты

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. Физическая культура

#### 2.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 36.02.01 Ветеринария и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

#### 2.2. Цель и планируемые результаты дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения
-------	---	---	---

В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей)	<b>ЛР 23</b>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>160</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>160</i>
Из них:	
теоретические занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Консультации</b>	-
Промежуточная аттестация в форме:	<b>зачета (3, 5, 7 семестры)</b> <b>дифференцированного зачета (4,6, 8 семестр)</b>



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенции, сформирован
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	ОК 08
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции (спринт)	<i>Практическое занятие № 1: Обучение техники «низкого старта».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Стартовый разгон, финиширование, бег на</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Специальные беговые упражнения</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Эстафетный бег 4*100 м.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Бег по прямой с различной скоростью</i>	2	2	ОК 08
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	<i>Практическое занятие № 1: Ознакомление с техникой бега</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение техники «высокого старта»</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Пробегание отрезков 200-300-400 м.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Пробегание отрезков по повороту</i>	2	2	ОК 08
Тема 1.3. Скоростно-силовая подготовка	<i>Практическое занятие № 1: Прыжковые упражнения</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Упражнения с отягощением</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Упражнения для мышц пресса, спины, ног</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Упражнения с набивными мячами</i>	2	2	ОК 08
Тема 1.4. Кроссовая подготовка.	<i>Практическое занятие № 1: Ознакомление с техникой бега</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Бег по наклонной местности</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Бег в «гору»</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Бег с «горы».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Техника финиширования</i>	2	2	ОК 08
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>46</b>	<b>46</b>	ОК 08
Тема 2.1. Строевые	<i>Практическое занятие № 1: .Строевые упражнения</i>	2	2	ОК 08
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.	<i>Практическое занятие № 1: Упражнения для развития гибкости</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Упражнения с использованием</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Упражнения для развития силы</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Упражнения для развития ловкости</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Общеразвивающие упражнения для</i>	2	2	ОК 08

	<i>Практическое занятие № 6: Упражнения с обручем</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 7: Упражнения в паре с партнером</i>	2	2	ОК 08
Тема 2.3. Прикладные упражнения	<i>Практическое занятие № 1: Упражнения в равновесии</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Лазание по канату</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Кувырки «вперед», «назад», «длинный кувырок».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Перекаты</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Упражнения с танцевальными элементами</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 6: Эстафеты с гимнастическими элементами</i>	2	2	ОК 08
	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<i>Практическое занятие № 1: Упражнения с отягощением для развития силы рук</i>	2	2
<i>Практическое занятие № 2: Упражнения с отягощением для развития силы шеи</i>		2	2	ОК 08
<i>Практическое занятие № 3: Упражнения с отягощением для развития силы туловища.</i>		2	2	ОК 08
<i>Практическое занятие № 4: Упражнения с отягощением для развития силы ног</i>		2	2	ОК 08
<i>Практическое занятие № 5: Упражнения с эспандерами</i>		2	2	ОК 08
<i>Практическое занятие № 6: Упражнения на блоковых тренажерах</i>		2	2	ОК 08
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	<i>Практическое занятие № 1: Классические методы дыхания при выполнении движений</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Дыхательная гимнастика Бутейко, Стрельниковой</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Классические методы дыхательной гимнастики.</i>	2	2	ОК 08
<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	ОК 08
Тема 3.1. «Эстафеты», «Веселые старты».	<i>Практическое занятие № 1: Подвижные игры: «Эстафеты».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Подвижные игры: «Веселые старты».</i>	2	2	ОК 08
Тема 3.2. «Салки», «Третий лишний».	<i>Практическое занятие № 1: Подвижные игры: «Салки».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Подвижные игры: «Третий лишний».</i>	2	2	ОК 08

Тема 3.3. «Вышибалы», «Лягушки».	<i>Практическое занятие № 1: Подвижные игры: «Вышибалы».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Подвижные игры: «Лягушки».</i>	2	2	ОК 08
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>42</b>	<b>42</b>	ОК 08
Тема 4.1. «Баскетбол»	<i>Практическое занятие № 1: Обучение основным правилам и понятиям в баскетболе. Обучение технике перемещения и ведения мяча</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение технике передачи и ловли мяча</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Обучение технике броска мяча из-под кольца.</i>	4	4	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Обучение технике ведения мяча с броском мяча в корзину с двойного шага.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Обучение технике штрафного броска.</i>	2	2	ОК 08
Тема 4.2. «Волейбол»	<i>Практическое занятие № 1: Обучение основным правилам и понятиям в волейболе. Обучение технике стойки и перемещения по площадке.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение технике приема мяча снизу и сверху.</i>	4	4	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Обучение технике передачи мяча снизу и сверху.</i>	4	4	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Обучение технике ударов из-под сетки.</i>	4	4	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Обучения технике подачи мяча.</i>	4	4	ОК 08
Тема 4.3. «Настольный теннис»	<i>Практическое занятие № 1: Обучение технических элементов настольного тенниса.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение технике подачи и передачи мяча различными способами.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Обучение тактике игры «атакующего» и «против атакующего».</i>	2	2	ОК 08
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	
Тема 5.1. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Обучение техники торможения.	<i>Практическое занятие № 1: Обучение технике попеременного хода.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение технике одновременных ходов.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Обучение технике конькового хода.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Обучение технике торможения</i>	2	2	ОК 08

Тема 5.2. Обучение технике поворотов на лыжах.	<i>Практическое занятие № 1: Обучение техники поворотов влево и вправо в движении.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение техники поворотов влево и вправо с торможением.</i>	2	2	ОК 08
Тема 5.3. Обучение технике подъемов и спусков	<i>Практическое занятие № 1: Обучение технике одновременный двухшажным ходом в подъемы.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 2: Обучение технике преодоления подъемов скользящим, ступающим и беговым шагом.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 3: Обучение технике преодоления подъемов ходами: «полулочкой», «елочкой», «лесенкой».</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 4: Обучение технике преодоления подъемов коньковыми ходами.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 5: Обучение технике спуска в основной стойке и стойке отдыха.</i>	2	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 6: Обучение технике спуска в низкой и высокой стойке.</i>	2	2	ОК 08
Всего		<b>160</b>	<b>160</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	<b>Игровой зал:</b> для проведения практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации	баскетбольные щиты, ворот, баскетбольные мячи, медболы, волейбольные мячи, футбольные мячи, ракетки для бадминтона, воланчики, скакалки, гантели, гимнастические коврики, гимнастические палки, обручи, гимнастические резинки, гимнастические скамейки, волейбольные стойки и сетка, стойки для тенниса, судейская вышка, электронное табло, перекидное табло
2.	<b>Малый тренировочный зал:</b> для проведения практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мягкое покрытие (татами), гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, боксерский мешок, подвесные турник и брусья
4.	<b>Тренажерный зал:</b> для проведения практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации	Гимнастическая стенка, гири, гантели, грифы, блины, стойки, тренажеры, гимнастические коврики, медболы, скакалки, подвесные турник и брусья, обручи, стол для арм-спорта, пояса, гимнастические палки, боксерский мешок, зеркало
	<b>Зал единоборств:</b> для проведения практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мягкое покрытие (татами), гири, борцовское чучело, гимнастическая стенка, боксерский мешок, гимнастические коврики, канат, стол, гимнастические скамейки, гимнастические палки, зеркало, подвесные турник и брусья
5.	<b>Открытые спортивные сооружения:</b> для проведения практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации	беговые дорожки, футбольное поле, мини-футбольное поле, малые спортивные площадки, площадка для пляжного футбола и волейбола, гимнастические перекладины и брусья, футбольные ворота, мини-футбольные ворота, волейбольные мячи, футбольные мячи, барьеры, разметочные маркеры, конусы, мячи резиновые
6.	<b>Лыжная база, лесопарк:</b> для проведения практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации	лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки, лыжная смазка, стойки для хранения лыж

## **4.2. Информационное обеспечение обучения**

### **4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 17.06.2021). — Текст : электронный.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 17.06.2021). — Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

1. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616> (дата обращения: 17.06.2021). — Текст : электронный.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 17.06.2021). — Текст : электронный.

### **4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Book.ru» : сайт / ООО дательства «КноРус медиа». - Москва, 2010. - URL :<https://www.book.ru> (дата обращения : 17.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2. Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина. – URL : <https://portal.mgavm.ru/login/index.php>. – Москва, 2022. – © ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К. И. Скрябина. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных упражнений.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:                      - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;                      -владеет техниками выполнения двигательных действий;                      -выполняет тактико-технические действия в игре;                      выполняет требуемые элементы;                      -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p>	<p>Оценка по результатам деятельности обучающегося на практическом занятии</p>
<p>знания:                      – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;                      способы реализации собственно развития.</p>	<p>-демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;                      -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Контрольные упражнения, опрос, реферат, дневник самоконтроля</p>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**текущего контроля / промежуточной аттестации обучающихся  
при освоении ОПОП СПО (ППССЗ)**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

---

**Специальность**

36.02.01 Ветеринария

**Уровень подготовки**

Базовый

Среднее профессиональное образование

Москва, 2021



## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура ОПОП СПО (ППССЗ) по специальности 36.02.01 Ветеринария.

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины:

**знания:**

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

**умения:**

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

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

**Общие компетенции:**

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты:

**ЛР 1** - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 2** - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**ЛР 9** - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛР 12** - Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

**ЛР 13** - Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

**ЛР 23** - Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей)

## Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Форма текущего контроля	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции
1.	Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Гимнастика. Раздел 3. Подвижные игры. Раздел 4. Спортивные игры. Раздел 5. Лыжная подготовка	Практические занятия, контрольные нормативы  Для освобожденных: реферат, дневник самоконтроля	<p><b>усвоены знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>освоены умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	ОК 8
Форма итоговой аттестации: зачет, дифференциальный зачет				

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (КОС) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Текущий контроль проводится по темам занятий в виде выполнения контрольных упражнений (нормативов), реферата, ведения дневника самоконтроля (для освобожденных), обеспечивая закрепление знаний по теоретическому материалу и получению практических навыков по использованию формируемых компетенций для решения задач профессиональной деятельности.

### **2.1. Типовые контрольные задания для основной группы**

#### **2.1.1. Контрольные упражнения (нормативы).**

*Контрольные упражнения (нормативы) для юношей*

1. Бег 60 м (скоростные качества).
2. 6-минутный бег на расстояние (выносливость).
3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества).
4. Наклон вперед из положения стоя (гибкость).
5. Подтягивание на перекладине (сила).
6. Сгибания и разгибания рук (отжимания) в упоре лежа (сила).

*Контрольные упражнения (нормативы) для девушек*

1. Бег 60 м (скоростные качества).
2. 6-минутный бег на расстояние (выносливость).
3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества).
4. Наклон вперед из положения стоя (гибкость).
5. Сгибания и разгибания рук (отжимания) в упоре лежа с колен (сила).
6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (сила).

### **2.1.2. Типовые контрольные задания для освобожденных обучающихся по состоянию здоровья**

#### **2.1.2.1. Темы рефератов для освобожденных по состоянию здоровья**

1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
  2. Социально-биологические основы физической культуры.
  3. Характеристика утомления и восстановления.
  4. Определение здорового образа жизни и его составляющие.
  5. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
  6. Режим сна и отдыха.
  7. Влияние окружающей среды на здоровье.
  8. Методы и принципы закаливания.
  9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  10. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
- Элементы закаливания.
11. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
  12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
  13. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
  14. Формы и содержание самостоятельных занятий.
  15. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
  16. Особенности самостоятельных занятий для девушек, планирование и управление самостоятельными занятиями.

17. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
20. Значение и разновидности дыхательной гимнастики.
21. История, цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
22. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
23. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору): футбол, волейбол, баскетбол и др.
24. Этимология и патогенез имеющегося заболевания.
25. Питание, образ и режим жизни при имеющемся заболевании.
26. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании.
27. Традиционные и нетрадиционные методы лечения имеющегося заболевания.
28. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами.
29. Методические особенности применения физических упражнений для профилактики имеющегося заболевания.
30. Комплекс специальных лечебных упражнений для профилактики имеющегося заболевания.
31. Выбор специальных упражнений для укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
34. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **2.1.2.2. Дневник самоконтроля**

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

Примерная форма дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий представлена в приложении.

В дневник самоконтроля записываются данные об изменении веса своего тела; частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания в покое и после занятий; сна, аппетита и самочувствия.

Анализируя изменение веса под влиянием нагрузок, можно судить о тренированности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомления.

Частоту сердечных сокращений, артериальное давление и частоту дыхания необходимо измерять после пробуждения ото сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановительном периоде. Данная информация поможет определить собственное функциональное состояние и окажет помощь в текущем планировании нагрузок.

Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу – вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Аппетит отмечается как: а) хороший; б) удовлетворительный; в) пониженный; г) плохой.

Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое и др.).

#### Примерная форма дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий

Показатели	1	2	3	4	5	6	...	...	19
Вес, кг									
ЧСС, в покое									
ЧСС, после занятия									
АД, мм рт. ст., в покое									
АД, мм рт. ст., после занятия									
ЧД, в покое									
ЧД, после занятия									
Сон									
Аппетит									
Самочувствие									

### 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для получения дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» необходимо выполнить контрольные упражнения (нормативы) из пункта 2.1.1., для освобожденных и лиц с ограниченными возможностями по здоровью подготовить защитный реферат по темам, представленным в пункте 2.1.2. и заполнить дневник самоконтроля.

#### 4. КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК

##### 4.1. Критерии оценки контрольных упражнений

Контрольное упражнение	Показатель		Оценка
	Юноши	Девушки	
Бег 60м, сек.	8.3 – 8.7	9.3 – 9.7	5
	8.8 – 9.2	9.8 – 10.2	4
	9.3 – 9.7	10.3 – 10.7	3
6-минутный бег на расстояние, м	1300 – 1400	1100 – 1200	5
	1200 – 1290	1000 – 1095	4
	1050 – 1190	900 – 990	3
Прыжок в длину с места, см	200 – 210	180 – 190	5
	190 – 199	170 – 179	4
	180 – 189	160 – 169	3
Наклон вперед из положения стоя, см	11 – 12	14 – 15	5
	9 – 10	11 – 13	4
	7 – 8	9 – 10	3
Подтягивание на перекладине для юношей, количество раз	7 – 8	9 – 10	5
	5 – 6	7 – 8	4
	3 – 4	5 – 6	3
Сгибания и разгибания рук (отжимания) в упоре лежа с колен, количество раз	20 – 25	35 – 40	5
	15 – 19	30 – 34	4
	9 – 14	25 – 29	3

## 4.2. Требования к выполнению и критерии оценки реферата

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. Титульный лист.
2. Содержание (с указанием страниц разделов и подразделов реферата);
3. Введение (обоснование выбора темы);
4. Основная часть (изложение темы);
5. Заключение;
6. Список используемой литературы;
7. Приложения (при необходимости).

На титульном листе указывается: название дисциплины, тема реферата, кто выполнил (ФИО, курс, группа), кто проверил (ФИО, должность, ученая степень, ученое звание), город и год.

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям – по оформлению и по содержанию. В процессе написания реферата необходимо:

- во введении – обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
- в основной части – раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
- в заключении – подвести итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
- в списке литературы – указать наиболее современные источники информации;
- в приложении – привести рисунки, таблицы, диаграммы и др., являющиеся неотъемлемой частью работы.

Объем реферата – 10-15 страниц машинописного текста, выровненного по ширине в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервал, 14 шрифтом.

Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003. При написании реферата необходимо использование свежих литературных источников (за последние несколько лет) по проблеме.

Критерии оценки реферата

Оценка за реферат	Критерии оценки			
	Степень раскрытия сущности проблемы	Обоснованность выбора источников	Соблюдение требований к оформлению	Грамотность
5	- соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы	- круг, полнота использования литературных источников последних лет по проблеме.	- соблюдение требований к оформлению и объему реферата; - правильное оформление ссылок на используемую литературу.	отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
4	- соответствие	- в основе	- присутствуют	присутствие

	содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - не совсем точное обобщение и аргументация основных положений и выводов.	использование литературных источников последних лет по проблеме; - присутствие одного или нескольких устаревших источников.	незначительные ошибки при оформлении реферата, объем соблюден; - правильное оформление ссылок на используемую литературу, но на некоторые источники нет ссылок.	незначительных орфографических ошибок или синтаксических ошибок, отсутствие стилистических погрешностей;
3	- не совсем точное соответствие содержания теме и плану реферата; - не точное обобщение и аргументация основных положений и выводов.	- в основе использование большая часть устаревших литературных источников.	- присутствуют ошибки при оформлении реферата, объем соблюден; - ссылки на источники присутствуют, но оформлены неправильно	присутствие незначительных орфографических ошибок или синтаксических ошибок, присутствие незначительных стилистических погрешностей;
2	содержание не соответствует теме и плану реферата; - не точное обобщение и аргументация основных положений и выводов.	- использование устаревших литературных источников.	присутствуют значительные ошибки при оформлении реферата, объем не соблюден; - ссылки на источники отсутствуют.	- присутствие значительных орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

#### 4.3. Критерии оценки дневника самоконтроля

- **«отлично»** – дневник предоставлен во время, заполнен корректно, обучающийся умеет правильно анализировать приведенные данные.
- **«хорошо»** – дневник предоставлен во время, заполнен полностью, но имеет недочеты; обучающийся умеет правильно анализировать приведенные данные, но допускает незначительные ошибки.
- **«удовлетворительно»** – дневник предоставлен не во время, заполнен не полностью, есть недочеты при заполнении; обучающийся неточно анализирует приведенные данные.
- **«неудовлетворительно»** – дневник предоставлен не во время, заполнен некорректно; обучающийся не умеет анализировать приведенные данные.



#### 4.4. Критерии итогового оценивания

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Отлично	выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации
Хорошо	выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации
Удовлетворительно	не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется частичное отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации
Неудовлетворительно	не выполнены виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по большому ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации