

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Регистрационный номер 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность - 21.02.05 Земельно – имущественные отношения

Квалификация выпускника - специалист по земельно – имущественным отношениям

Уровень ППССЗ - базовый

Срок освоения - 1год 10 месяцев

Форма обучения – очная/заочная

Общая трудоемкость - 236ч.

Октёмцы

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Якутская государственная сельскохозяйственная академия
Октябрьский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Регистрационный номер 4

**УТВЕРЖДАЮ**
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
В. Осипова Осипова В.В.
«25» *сентября* 20 *17* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность - 21.02.05 Земельно – имущественные отношения

Квалификация выпускника - специалист по земельно – имущественным отношениям

Уровень ППССЗ - базовый

Срок освоения - 1год 10 месяцев

Форма обучения – очная/заочная

Общая трудоемкость - 236ч.

Октябрьцы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно –имущественные отношения, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 486 с изменениями и дополнениями от 14 сентября 2016г.
2. Учебным планом специальности 21.02.05 Земельно – имущественные отношения одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Якутская ГСХА от 28 марта 2017 года. Протокол № 212

Разработчик(и) РПД и.о.зав. кафедрой Олесова М.М., к.п.н., преподаватель Пантилов А.П.

И.о зав. кафедрой разработчика РПД _____  /Олесова М.М./
подпись

Протокол заседания кафедры № 2 от «21» сентября 2017г.

Председатель УМС филиала _____  /Осипова В.В./
подпись

Протокол заседания УМС № 1 от « 25» сентября 2017 г

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	22
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 21.02.05 Земельно – имущественные отношения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и в профессиональной подготовке и переподготовке работников сферы земельно-имущественных отношений при наличии среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» относится общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов	
	очное	заочное
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	14
в том числе:		
лекции	10	6
лабораторные занятия	*	
практические занятия	108	8
контрольные работы	*	
курсовая работа (проект)	*	
Самостоятельная работа студента (всего)	118	222
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	118	222
<i>Итоговая аттестация</i>	<i>(З), (ДЗ)(З), (ДЗ)</i>	<i>(З), (З), (ДЗ),(ДЗ)</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		очное	заочное	
1	2	3		4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы		2	4	
Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.	Содержание учебного материала: Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.	1	2	2
Тема 1.2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика		69	38	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые			2

<p>дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p>	ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			
	Практические занятия	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4		
<p>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</p>	Содержание учебного материала:			
	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	6	6	
<p>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</p>	Содержание учебного материала:			
	специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.			2
	Практические занятия	5		

	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	6	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4		
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	6	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и	Содержание учебного материала: эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).			
				2

навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	10	6	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).			2
выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	6	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;	1		

	выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;			
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	6	
Раздел 3. Баскетбол		55	52	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		2	
				2
	Практические занятия	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	6	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			
				2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	6	

	Передачи мяча в усложненных условиях.			
--	---------------------------------------	--	--	--

Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	4	6	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	6	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.			2

	тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).			
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	3	6	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча. знать правила судейства; выполнить технику поворотов,			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	3	6	
	Содержание учебного материала	1		
индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	6	

Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	6	
Раздел 4. Гимнастика		59	74	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и	1		2

	<p>сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.</p>			
	Практические занятия	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	3	6	
Тема 4.2. Общеразвивающие	Содержание учебного материала:	1		

упражнения с предметами и без предметов.	направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.			2
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	6	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).			2
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	6	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1		2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	2	6	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	3	8	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание,17приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.			2
	Практические занятия	3		

	(висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	3	8	
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	1		2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	8	
	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	1		2
Практические занятия	3			
Самостоятельная работа обучающихся составить конспект подготовительной части урока.	2	8		
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях;			

	комбинация на гимнастическом бревне.			
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	8	
Раздел 5. Волейбол.		51	68	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	1		2
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).			
	Практические занятия	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	3	8	

Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	3	8	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	3	8	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	8	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону,			

	<p>нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.</p>			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	3	8	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство игр по волейболу	3	8	

Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.			2
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	4	8	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.			
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	10	
	Всего:	236	236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечен

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	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)
1	<p>ОГСЭ.04</p> <p>Физическая культура</p>	<p>Спортивный зал (игровой) № 4 Кабинет № 4- 285,5 м² Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – 3225,0 кв.м Место для стрельбы – 73,8 кв.м, Оборудование: 1.Шведские стенки (вертикальные) 2.Лыжибеговые(SableSPORT190) 3.Лыжи беговые в комплекте (креление, палки) SableSPORT190) 6.Лыжные ботинки Votas 31 7. Мат борцовский 8. Мешок бокс жесткий 55-56 кг- кожа (40х90 см) Рэй Спорт 9.Подставка под штангу " Н-6020 L/3" до 100 кг 10. Стол теннисный 11.Универсал плюс (базовая модель)4Тренажер 12.Шлем бокс 13.Штанга 14.Штанга 120 кг 15.Штанга черная "олимпийская " 200 кг 15.Шкаф железный 3-х местный 16.Гантель наборная хромированная 20 кгAW 09 Atemi 17.Гриффер с дисками 4 по 10кг (штанга маленькая) Учебная мебель: Стол, стул,стеллаж открытый</p>	<p>678011, Республика Саха (Якутия), с. Октемцы, пер. Моисеева 16</p>
		<p>Мультимедийный зал библиотеки №3.311 с выходом в Интернет для самостоятельной работы студентами Мультимедийный зал библиотеки №24 -139,5 м² Оборудование: Компьютеры с программным обеспечением и мультимедийные средства обучения: 1МониторViewSonic, 2.Клавиатура Oklick модель:110м, 3.МышьGenius, 4. МониторLGFlatronL1918 5.Сист.блокVelton 6.Клавиатура 3Cott 7 МышьGenius 8МониторSamsung 9. Клавиатура Oklick модель:110м, 10. Мышь 4 Tech 11.ПринтерHPDisket 3845, 12.ПринтерXEROXPhaser 3117, 13.IBS «Ирбис»-64 , 23 Учебная мебель: Стол одноместный ученический,стол, стулья, стол с 2-мя ящиками, стеллаж для книг. Программное обеспечение: Windows7 Professional; Adobe Reader; Microsoft Office.</p>	<p>678011, Республика Саха (Якутия), с. Октемцы, пер. Моисеева 16</p>

3.2 Информационное обеспечение обучения

перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

№	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	А. Б. Муллер [и др.].	М.: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849	1,2,3,4,5	24	ЭБС Юрайт	

Дополнительные источники:

№	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.	Аллянов, Ю. Н.	М.: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: https://urait.ru/bcode/491233	1,2,3,4,5	1,2 3,4	ЭБС Юрайт	

Официальные и справочно-библиографические издания:

№	Среднее профессиональное образование, Основная профессиональная образовательная программа по 21.02.05 Земельно-	Автор, название, место издания, издательство, год издания официальных и справочно-библиографических изданий	Количество экземпляров/ ЭБС
---	---	---	-----------------------------

	имущественные отношения		
	Предметы, дисциплины (модули):		
1	Физическая культура	1. Справочник работника физической культуры и спорта. Справочник. А.В. Царик. М. Советский спорт, 2003. 2. Энциклопедия здоровья в 2-х тома т.1. М., Академия, 1992. 3. Энциклопедия здоровья в 2-х тома т.2. М., Академия, 1992.	1 1 1

Подписные издания:

№	Среднее профессиональное образование, Основная профессиональная образовательная программа по 21.02.05 Земельно-имущественные отношения	Название, место издания, издательство, год издания официальных и справочно-библиографических изданий	Количество экземпляров/ЭБС
1	Физическая культура	1. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» 2. Журнал «Экология» 3. Журнал «Теория и практика общественного развития»	РУНЭБ подписка подписка

Перечень электронных ресурсов:

№	Наименование
Э 1.	Сайт библиотеки: http://nlib.agatu.ru/ ;
Э 2.	Электронная - библиотечная система издательства «Лань»: http://e.lanbook.com/ ;
Э 3.	Национальный цифровой ресурс Руконт: http://rucont.ru/collections/1122
Э 4.	Электронный ресурс издательства «ЮРАЙТ»;
Э 5.	Электронный каталог Научной библиотеки АГАТУ на АИБС «Ирбис64»;
Э 6.	Электронный ресурс «Научно-издательский центр ИНФРА-М»;
Э 7.	Научная электронная библиотека Elibrary.ru;
Э 8.	ЭОС Moodle - sdo.agatu.ru

Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование
С 1.	Справочно-правовая система Консультант Плюс - http://consultant.ru
С 2.	Информационно-правовая система Гарант - http://www.garant.ru/
С 3.	Википедия - ru.wikipedia

Перечень программного обеспечения:

№	Наименование
П 1.	Windows 10 Professional; Windows7 Professional;
П 2.	Adobe Reader

3.3 Условия реализации учебной дисциплины для обучающихся -инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1. Образовательные технологии

С целью оказания помощи в обучении обучающихся -инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция-консультация, интерактивная лекция (с применением социально-активных методов обучения), лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;

- практические и лабораторные занятия - рефераты, доклады, дискуссии, тренировочные упражнения, решение задач, наблюдения, эксперименты и т.д.

- семинарские занятия – социально-активные методы (тренинг, дискуссия, мозговой штурм, деловая, ролевая игра, мультимедийная презентация, дистанционные технологии и привлечение возможностей Интернета);

- групповые консультации – опрос, интеллектуальная разминка, работа с лекционным и дополнительным материалом, перекрестная работа в малых группах, тренировочные задания, рефлексивный самоконтроль;

- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров. В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;

- реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы;

- проектные работы;

- дистанционные технологии.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.2.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» (sdo.agatu.ru), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель- монокуляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта университета <http://www.agatu.ru/> для слабовидящих.
- учебные пособия, методические указания в форме аудиофайла (*указать учебники, учебные пособия, методические указания на аудиносителе*).

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон)
- компьютерная техника в оборудованных классах 102,202, 221,310
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором 103,214, 224,308,403,406
- аудиторий с интерактивными досками в аудиториях
- печатные издания (раздел 4.3 настоящей рабочей программы).

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в печатной форме
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа .

3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий (пункт 4.4. настоящей рабочей программы).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете или экзамене, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном,	выполнение индивидуальных

профессиональном и социальном развитии человека;	заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

Показатели и критерии оценивания компетенций

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.	-умение анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы; -грамотное использование методов гуманитарно-социологических наук на практике; -использование оптимальных, эффективных методов решения профессиональных задач; -участие в социальных мероприятиях	
ОК3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-обоснованность выбора вида типовых методов и способов выполнения профессиональных задач; -адекватная самооценка уровня и эффективности организации собственной деятельности; -соответствие подготовленного плана собственной деятельности требуемым критериям; -совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа эффективности организации собственной деятельности; -использование оптимальных, эффективных методов решения профессиональных задач	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде -готовность к работе в коллективе и команде -готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; -проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	
ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.	-соответствие требованиям правил техники безопасности труда; -принятие ответственности за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда	

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октябрьский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 21.02.05 Земельно – имущественные отношения

Октябрьцы

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура

наименование учебной дисциплины

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

код, наименование специальности/профессии

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Формируемые компетенции ¹	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль ³	Промежуточная аттестация ⁴
1	2	3	4	5	6
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Раздел 2. Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Раздел 3. Баскетбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Раздел 4. Гимнастика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: о роли физической культуры в</p>	ОК-2, ОК-3,	Раздел 5. Волейбол	2	реферативное	ДЗ; практическое

<p>общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-6, ОК-10			задание; - выполнение индивидуальных заданий;	задание;
--	----------------	--	--	---	----------

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	<p>Знать: З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;</p>	Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	З2 знать основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	<p>Уметь: У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств. 	<p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля</p> <p>Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов</p>

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
Знать: З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	
З2 знать основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
Уметь: У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих содружеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	

Перечень объектов контроля и оценки

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Оценка освоения компетенций

Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.	-Умение анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы; -Грамотное использование методов гуманитарно-социологических наук на практике; -Использование оптимальных, эффективных методов решения профессиональных задач; -Участие в социальных мероприятиях;	
ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-обоснованность выбора вида типовых методов и способов выполнения профессиональных задач; - Адекватная самооценка уровня и эффективности организации собственной деятельности; -Соответствие подготовленного плана собственной деятельности требуемым критериям; -Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа эффективности организации собственной деятельности; -Использование оптимальных, эффективных методов решения профессиональных задач;	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде -Готовность к работе в коллективе и команде -Готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; -Проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	
ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.	-Соответствие требованиям правил техники безопасности труда; -Принятие ответственности за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда;	

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

2.2. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся

2.2.1. Оценка достижений обучающихся по результатам дифференцированного

зачета

Группа _____

	Компетенции ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10				max балл	% выпол- нения	Оценка компетенции
	У1	У2	У3	У4			
Умения и знания*	У1	У2	У3	У4			
Величина баллов**	5	5	5	5	50	100 %	отлично
Ф.И.О. обучающегося							

При оценке компетенций необходимо воспользоваться «Универсальной шкалой оценки».

3. Типовые контрольные задания для оценивания компетенций

3.1. Типовые задания для текущего (рубежного) контроля

1. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов (юноши и девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10. Упражнения со скакалкой.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Обязательные тесты

Юноши

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Примерный перечень вопросов по закреплению теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями (вопросы к зачету/экзамену):
Для промежуточной аттестации

Вопросы зачета

1. Что означает понятие «физическая культура»(ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развивать?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятия упражнениями, выбор спортивной одежды обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека?
8. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
9. Влияние регулярных занятий физ.упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения олимпийских игр?
11. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания?
12. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в олимпиадах, в каких видах спорта, каких результатов добились?
13. Физ.качество – гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?
14. Основные способы передвижения человека(ходьба, бег, прыжки) что в них общего и чем они отличаются?
15. Физ.качество- выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
16. Почему на уроках физкультуры необходимо выделять подготовительную(вводную), основную и заключительную часть.
17. Что понимается под двигательным опытом? Его значение для освоения новых двигательных действий.
18. Первая помощь при ушибах, кровотечениях во время занятий физ.упражнениями.
19. Основные способы контроля самоконтроля за физ.нагрузкой на занятиях физ упражнениями.
20. Что понимается под техникой физ. Упражнений, как ее оценивают (основа техники, основное звено, детали).
21. Организация режима дня. Что он в себя включает его значение для здоровья человека.
22. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижения успеха в учебе и трудовой деятельности.
23. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
24. Что понимается под тестированием физической подготовленности. С помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости?
25. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий(от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному).
26. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
27. История возрождения олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
28. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.

29. Задачи и организации самостоятельных занятий по физической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в дополнительной (вводной), основной, заключительной его частях?
30. Для чего проводят физкультминуты, физкультпаузы, какие упражнения в них включают.
31. Формы физического воспитания в семье.
32. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
33. Формы организации физического воспитания студентов.
34. Физическая культура в режиме трудового дня.
35. Классификация видов спорта.
36. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
37. Спорт в свободное время студентов.
38. Студенческие спортивные соревнования.
39. Профилактика вредных привычек
40. Личная гигиена и закаливание.
41. Влияние окружающей среды на здоровье.
42. Цели диагностики и ее задачи.
43. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
44. Методика определения нагрузки(пульс, объем легких, дыхание)
45. Физическая подготовка
46. Гигиенический фактор
47. Олимпийские игры в Москве
48. Национальные виды спорта Якутии
49. Олимпийцы Якутии
50. Оздоровительные силы природы
51. Физкультурно-спортивные занятия
52. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
53. Методы физического воспитания
54. Характеристика здорового образа жизни
55. Профилактика травматизма
56. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
57. Система чередования нагрузок и отдыха
58. Контроль за факторами внешней среды
59. Физическая культура во внеурочное время
60. Международные игры «Дети Азии»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1

Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по Совершенствованию техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Задание 1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по Совершенствованию техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Задание 1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

Тематики рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»
одобрена на 2021/2022 учебный год.

Протокол № 1 заседания кафедры от «30» августа 2021г.

Ведущий преподаватель Иванов (Иванов А.А.)

Заведующий кафедрой Иванова М.М.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»
одобрена на 2022/2022 учебный год.

Протокол № 1 заседания кафедры от «30» августа 2022 г.

Ведущий преподаватель Иванов (Иванов А.А.)

Заведующий кафедрой Иванова М.М.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»
одобрена на 20__/20__ учебный год.

Протокол № __ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»
одобрена на 20__/20__ учебный год.

Протокол № __ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»
одобрена на 20__/20__ учебный год.

Протокол № __ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Заведующий кафедрой _____