

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Колледж технологий и управления

Регистрационный №24/01-05

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность **13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование**

Квалификация **Техник-теплотехник**

Уровень **ППССЗ базовая**

Срок освоения **ППССЗ 2 г 10 мес**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **432 ч**

Якутск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 августа 2021 г., №600.
- Учебным планом специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 27.03.2025 г., протокол №38.

Разработчик(и) РПД Баишев Афанасий Афанасьевич – преподаватель

Председатель ЦК ГиЕД _____


подпись

/Васильева Е.К./
фамилия, имя, отчество

Протокол заседания ЦК ГиЕД №10 от «04» апреля 2025г.

Директор КТиУ _____


подпись

/Яковлева Н.М./
фамилия, имя, отчество

«10» апреля 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. Физическая культура

1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 13.02.02. Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации или переподготовка) при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Цель дисциплины - подготовка путем формирования у студентов навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование основных понятий мотивационно – ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

3 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 432 часа, в том числе:

- практическое занятие – 432 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 432 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | |
| в том числе: | |
| практические занятия | 432 |
| Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | В том числе часы по практической подготовке (указать кол-во часов) | Уровень освоения |
|--|---|-------------|--|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. | | | | |
| Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <i>Содержание учебного материала</i> Практическое занятие №1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 6 | 6 | 2 |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | <i>Содержание учебного материала</i> Практическое занятие №2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 | 6 | 2 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <i>Содержание учебного материала</i> Практическое занятие №3. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. | 6 | 6 | 2 |
| Тема 2.3. Совершенствование | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| техники длительного бега | Практическое занятие №4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 6 | 6 | 2 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №5. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 6 | 6 | 2 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №6. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 6 | 6 | 2 |
| Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 | 6 | 2 |
| Раздел 3. | Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №8 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 6 | 6 | 2 |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №9 Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 6 | 6 | 2 |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №10. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 | 6 | 2 |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №11 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | 6 | 6 | 2 |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | Практические занятия №12 Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой). | 6 | 6 | 2 |
| Раздел 4. | Баскетбол. | | | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №13 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 8 | 8 | 2 |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №14 Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 6 | 6 | 2 |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №15 Техника передачи мяча | 8 | 8 | 2 |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №16 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 | 6 | 2 |
| Раздел 5. | Гимнастика. | | | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №17 Отработка строевых приёмов | 6 | 6 | 2 |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №18 Отработка техники акробатических упражнений | 8 | 8 | 2 |
| Тема 5.3. Упражнения на брусках | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (юноши). Гиревой спорт | Практическое занятие №19 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 6 | 6 | 2 |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №20 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 6 | 6 | 2 |
| Раздел 6. | Бадминтон | | | |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №21 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 | 6 | 2 |
| Тема 6.2. Подачи | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №22 Отработка подач | 8 | 8 | 2 |
| Тема 6.3. Нападающий удар | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №23 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 6 | 6 | 2 |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №24 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 8 | 8 | 2 |
| Раздел 7. | Национальные виды спорта (НВС) | | | |
| Тема 7.1. Борьба хапсагай | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №25 Ознакомление с приемами. ОФП | 6 | 6 | 2 |
| Тема 7.2. Обучение и | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|--|--|----|----|---|
| совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»; | Практическое занятие №26 Национальные физические упражнения. ОФП | 8 | 8 | 2 |
| Тема 7.3. Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси». | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №27 Национальные физические упражнения. ОФП | 6 | 6 | 2 |
| Тема 7.4. Якутские прыжки | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №28 Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга – одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах – одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами | 8 | 8 | 2 |
| Раздел 8. | Легкая атлетика. | | | |
| Тема 8.1. Легкая атлетика. | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №29 Обучение и совершенствование технике бега | 10 | 10 | 2 |
| Тема 8.2. Бег на короткие дистанции | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №30 Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м. | 8 | 8 | 2 |
| Тема 8.3. Бег на длинные дистанции | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №31 Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м. | 6 | 6 | 2 |
| Тема 8.4. Прыжки в длину | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|---|---|----|----|---|
| | Практическое занятие №32 Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы». | 8 | 8 | 2 |
| Раздел 9. | Футбол. | | | |
| Тема 9.1. Тактика игроков средней и передней линии | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №33 Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание, организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки, ведение мяча, остановка мяча прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты). | 10 | 10 | 2 |
| Тема 9.2. Индивидуальные тактические действия | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №34 Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия (умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам | 8 | 8 | 2 |
| Тема 9.3. Групповые действия в защите | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №35 Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скречивание»). | 8 | 8 | 2 |
| Тема 9.4. Командная тактика защиты | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №36 Обучение и совершенствование КТЗ (персональная , зонная и смешанная защита). | 8 | 8 | 2 |
| Раздел 10. | Волейбол. | | | |
| Тема 10.1. Техника игры волейбола | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №37 Техника игры бучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения. | 10 | 10 | 2 |
| Тема 10.2. Техника подачи мяча | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|---|---|----|----|---|
| | Практическое занятие №38 Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением). | 10 | 10 | 2 |
| Тема 10.3. Техника передачи мяча и нападающих ударов | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №39 Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой). | 10 | 10 | 2 |
| Раздел 11. | Баскетбол. | | | |
| Тема 11.1. Техника игры в баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №40 обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения. | 8 | 8 | 2 |
| Тема 11.2. Техника перемещений | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №41 Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком). | 8 | 8 | 2 |
| Тема 11.3. Техника нападения | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №42 Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение). | 8 | 8 | 2 |
| Тема 11.4. Техника овладения | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|--|---|----|----|---|
| мячом | Практическое занятие №43 Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча). | 10 | 10 | 2 |
| Раздел 12. | Настольный теннис | | | |
| Тема 12.1. Техника игры в настольный теннис | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №44 обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа. | 8 | 8 | 2 |
| Тема 12.2. Техника игры в настольный теннис | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №45 Обучение и совершенствование, и.п.- исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок». | 6 | 6 | 2 |
| Тема 12.3. Техника ударов по мячу | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №46 Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник». | 8 | 8 | 2 |
| Тема 12.4. Техника подачи мяча | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №47 Обучение и совершенствование техники прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер». Обучение и совершенствование техники «Веер». | 8 | 8 | 2 |
| Раздел 13. | Национальные виды спорта (НВС) | | | |
| Тема 13.1. Национальные физические упражнения | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №48 Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»; | 10 | 10 | 2 |
| Тема 13.2. Национальные | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|---|--|----|----|---|
| физические упражнения. | Практическое занятие №49 Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»; | 10 | 10 | 2 |
| Тема 13.3. Национальные физические упражнения. | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №50 Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпсии». Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами. | 10 | 10 | 2 |
| Раздел 14. | Легкая атлетика. | | | |
| Тема 14.1. Легкая атлетика. | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №51 Обучение и совершенствование техники бега | 12 | 12 | 2 |
| Тема 14.2. Бег на короткие дистанции | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №52 Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м. | 12 | 12 | 2 |
| Тема 14.3. Бег на длинные дистанции | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №53 Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м. | 10 | 12 | 2 |
| Тема 14.4. Прыжки в длину | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №54 Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы» | 8 | 8 | 2 |
| Раздел 15. | Футбол. | | | |
| Тема 15.1. Техника игры футбол | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |

| | | | | |
|--|--|------------|---|---|
| | Практическое занятие №55 Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости). | 2 | 2 | 2 |
| Тема 15.2. Техника игры с мячом | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №56 Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости). | 2 | 2 | 2 |
| Тема 15.3. Удары по мячу | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №57 Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу). | 2 | 2 | 2 |
| Тема 15.4. Остановка мяча | <i>Содержание учебного материала</i> | | | |
| | Практическое занятие №58 Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой). | 2 | 4 | 2 |
| Контрольные нормативы зачёт | Практическое занятие №59 Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Дифференцированный зачёт. | 6 | 6 | 3 |
| ВСЕГО: | | 432 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

| № п\п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|----------|---|--|--|
| 1 | ОГСЭ.05 Физическая культура | 6.109 Спортивный зал Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу). | Инвентарь: форма баскетбольная (2 шт); ворота футбольные (2 шт); мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт); штанга (3 шт); гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт); гири (16 кг – 24 кг) (3 шт); мячи медицинские (10 шт); обруч гимнастический (10 шт); скакалка (10 шт); стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт); шкаф для документов (2 шт); шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт); стол для настольного тенниса (2 шт); конь гимнастический (1шт); перекладина гимнастическая передвижная (1 шт); станок тренажерный для жима лежа (3 шт). Оборудование: 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB; 2.Монитор Philips 200 V4L; 3.Принтер лазерный ML-1615. Место для стрельбы винтовка; мишень; шкаф для оружия. |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

| № | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---------------------------|--------------------------------|---|-------------------|
| Основная литература | | | |
| 1 | Аллянов Ю.Н Письменский И.А | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования | Юрайт 2025 г. |
| Дополнительная литература | | | |
| 1 | Эммерт М.С. | Общая физическая подготовка в | Юрайт 2025 г. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Фаина, О.О. Шевелева, И.Н Мельникова.О.А. | рамках самостоятельных занятий спортсменов: учебное пособие для среднего профессионального образования | |
|--|---|---|--|

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

| № | Наименование |
|----------|---|
| 1 | Сайт Научной библиотеки АГАТУ https://agatu.ru/lib/ |
| 2 | Электронная обучающая оболочка на сайте АГАТУ: Moodle, https://sdo.agatu.ru/ |
| 3 | Доступ к электронным ресурсам издательств «ЮРАЙТ» и «Лань», договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС |

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

3.3.1. Образовательные технологии.

С целью оказания помощи в обучении студентов-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-диалог, лекция-консультация, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;

- практические (семинарские) занятия - практические задания;

- групповые консультации – опрос, работа с лекционным и дополнительным материалом;

- 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 качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

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

- творческие самостоятельные работы;

- дистанционные технологии.

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

3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle», 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 академии <http://www.agatu.ru/> для слабовидящих.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);

- компьютерная техника в оборудованных классах;

- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;

- аудитории с интерактивными досками в аудиториях;

- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;

- 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, выполнения индивидуальных самостоятельных работ.

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, 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>У 1.-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> | <p><i>Сдача норматива по баллам.</i></p> <p><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета</i></p> |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:</p> <p>З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p><i>Сдача норматива по баллам.</i></p> <p><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета</i></p> |

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Колледж технологий и управления

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Якутск 2025г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 августа 2021 г., №600.
- Учебный план специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 27.03.2025 г., протокол №38.

Разработчик(и) ФОС Баишев Афанасий Афанасьевич – преподаватель

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура одобрен на цикловой комиссии гуманитарных и естественных дисциплин от 04 апреля 2025 г., протокол №10.

Председатель ЦК ГиЕД _____


подпись

/Васильева Е.К./
фамилия, имя, отчество

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии Колледжа технологий и управления по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Председатель методической комиссии КТиУ _____


подпись

/Ваганова В.Г./
фамилия, имя, отчество

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05. Физическая культура

13.02.02.Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹ | ОК | Наименование темы ² | Уровен ь освоени я темы | Наименование контрольно-оценочных средств | |
|--|--------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|--|
| | | | | Текущий контроль ³ | Промеж уточная аттестаци я ⁴ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 1. Основы физической культуры | 2 | - реферативное задание; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 2. Легкая атлетика | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 3. Футбол | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 4. Волейбол | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> | ОК-6 ОК-8 | Раздел 5. Баскетбол | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |

| | | | | | |
|---|--------------|--|---|---|------------------------------|
| Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | | | | | |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК-6 ОК-8 | Раздел 6. Настольный теннис | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК-6 ОК-8 | Раздел 7. Национальные виды спорта (НВС) | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК-6 ОК-8 | Раздел 8. Легкая атлетика | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК-6 ОК-8 | Раздел 9. Футбол | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК-6 ОК-8 | Раздел 10. Волейбол | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| Знать: - о роли физической культуры в | ОК-6 ОК-8 | Раздел 11. Баскетбол | 2 | - реферативное задание; | ДЗ; практическое |

| | | | | | |
|--|--------------|---|---|---|------------------------------|
| <p>общекультурном, социальном и физическом 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-8 | | | - выполнение индивидуальных заданий; | кое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 12. Настольный теннис | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 13. Национальные виды спорта (НВС) | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 14. Легкая атлетика | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое задание; |
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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-8 | Раздел 15. Футбол | 2 | - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; | ДЗ; практическое 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-6 ОК-8 | <p>Знает: 3 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 3 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> | <p>-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;</p> |
| | | <p>- ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни</p> | <p>- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;</p> |
| | <p>Умеет: У 1.-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> | <p>- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудиществ в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.</p> | <p>Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов</p> |

2.1. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1.1. Формы и методы оценивания

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

Таблица 3

Перечень объектов контроля и оценки

| Результаты обучения (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Оценка (да/нет) |
|---|---|--------------------|
| <p>Знает:</p> <p>З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> | <p>- Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>- ведение здорового образа жизни</p> <p>- знание основ здорового образа жизни</p> | Да |
| <p>Умеет:</p> <p>У 1.-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> | <p>- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>- Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>- Проявление активного выполнения творческих сотрудиществ в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>- Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья.</p> <p>- Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.</p> | Да |

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 |

2.2 Матрица оценок образовательных достижений обучающихся

2.2.1. Оценка достижений обучающихся по результатам дифференцированного зачета учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Группа ТТО-

| Ф.И.О. обучающихся | Компетенции ОК6, ОК8 | | | | | | тахбалл | % выпол- нения | Оценка компетенции*** |
|-----------------------|----------------------|----|----|----|----|----|---------|----------------------|--------------------------|
| Умения и знания* | У1 | У2 | У3 | З1 | З2 | З3 | | | |
| Величина баллов** | | | | | | | 50 | 100 % | хорошо |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

«Универсальной шкалой оценки»:

| | | |
|---------------|-------------|---------------------|
| 90 – 100 % | высокий | отлично |
| 70 – 89 % | продвинутый | хорошо |
| 50 – 69 % | пороговый | удовлетворительно |
| менее 50 % | не освоены | неудовлетворительно |

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Для оценивания компетенций:

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3.1. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

УСТНЫЙ ОПРОС

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.

Тема Физическая культура это часть общей культуры.

Вариант 1 Цель и задачи физической культуры

Задание 1 Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта

Задание 2 Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

Задание 3 Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

Вариант 2 .Понятие о физической культуре

Задание 1 часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

Задание 2 часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

Задание 3 наука о природе двигательной деятельности человека

Задание 4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.

Задание 5 Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры

Вариант 1 Организм как биологическая система

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма

Задание 2 Гомеостаз

Задание 3 Сердечно-сосудистая система

1. Вариант 2 Понятие о социально- биологических основах физической культуры

Задание 1 Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой

Задание 2 Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

Задание 3 Понятие об органе и системе органов.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема Понятие «здоровья» и его содержание.

Вариант 1 Влияние окружающей среды на здоровье

Задание 1 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

.

Задание 2 Профилактика вредных привычек.

Задание 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Вариант 2 Ориентация студентов на здоровый образ жизни

Задание 1 Организация режима труда, отдыха, сна и правильного питания.

Задание 2 Организация двигательной активности.

Задание 3 Личная гигиена и закаливание.

Раздел 4 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Вариант 1 Особенности бюджета времени студента

Задание 1 Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.

Задание 2 Динамика умственной работоспособности.

Задание 3 Условие высокой продуктивности учебного труда студентов.

Вариант 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание 1 Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышение работоспособности.

Задание 2 Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятие нервно-эмоционального напряжения.

Задание 3 Использование средств физической культуры и спорта в свободное время

Раздел 5 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема Общая физическая, специальная подготовка.

Вариант 1 Принципы методики физического воспитания

Задание 1 Средства и методы физического воспитания

Задание 2 Общая физическая подготовка

Задание 3 Специальная физическая подготовка

Вариант 2 Принципы спортивной подготовки

Задание 1 Средства и методы спортивной подготовки

Задание 2 Физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсмена

Задание 3 Формы проведения тренировочных занятий.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1 Содержание самостоятельных занятий.

Задание 1 Средства и методы самостоятельных занятий

Задание 2 Формы самостоятельных занятий.

Задание 3 Особенности самостоятельных занятий с женщинами.

Вариант 2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений

Задание 1 Характеристика интенсивности физической для студентов.

Задание 2. Управление процессом самостоятельных занятий

Задание 3 Гигиена и закаливание самостоятельных занятий

Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.

Тема Спорт

Вариант 1 Общая характеристика спорта

Задание 1 Спорт в высших учебных заведениях

Задание 2 Студенческие спортивные соревнования

Задание 3 Единая спортивная классификация.

Вариант 2 Индивидуальный выбор вида спорта

Задание 1 Характеристика влияние избранного вида спорта

Задание 2 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Задание 3 Требования правил соревнований в избранном виде спорта

Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема Диагностика,самодиагностика врачебный контроль

Вариант 1 Самодиагностика

Задание 1 Врачебный контроль,его содержание

Задание 2 Методы стандарт,антропометрических индексов для оценки физического развития

Задание 3 Субъективные и объективные показатели самоконтроля

Вариант 2 Оценка функционального состояние систем организма.

Задание 1 Контроль за физической подготовленностью

Задачи 2 Педагогический контроль

Задание 3 Оценка по показаниям частоты сердечных сокращений.

Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Тема Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений

Вариант 1 Классификация и характеристика физических упражнений.

Задание 1 Методика применение ЛФК

Задание 2 Средства ЛФК

Задание 3 Формы ЛФК

Вариант 2 Применение ЛФК при различных заболеваниях

Задание 1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.(примерные комплексы упражнений)

Задание 2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (примерные комплексы упражнений)

Задание 3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.

Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

Вариант 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Задание 1 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов

Задание 3 Средства ППФП студентов.

Вариант 2 Специфические требования к ППФП специалистов сельского хозяйства

Задание 1 Характеристика санитарно-гигиенических условий труда специалистов сельского хозяйства

Задание 2 Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускников сельскохозяйственных вузов

Задание 3 Особенности ППФП студентов будущих специалистов сельского хозяйства по избранным специальностям.

Критерии оценки:

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

РЕФЕРАТ

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной

деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

Критерии оценивания

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «Неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.2. Типовые задания для промежуточной аттестации
Перечень вопросов для дифференцированного зачета
Контрольные тесты и требования
по ФК 20__ - 20__ учебный год

Основная медицинская группа (девушки)

| Дисциплина | Осенний семестр | | I курс (1 семестр) | | | | | II курс (3 семестр) | | | | | III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр) | | | | |
|-----------------------------|-----------------|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| Физическая культура и спорт | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| | 2 | Бег 20 метров (сек) | 4.6 | 4.4 | 4.2 | 4.0 | 3.8 | 4.5 | 4.3 | 4.1 | 3.9 | 3.8 | 4.4 | 4.2 | 4.0 | 3.8 | 3.7 |
| | 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 0 | 4 | 8 | 12 | 16 | 1 | 5 | 9 | 13 | 17 | 2 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| | 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | 5 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.) | 22 | 28 | 33 | 38 | 42 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 33 | 35 | 38 | 43 | 48 |
| | 7 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 |
| | 8 | Премиальные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 |
| | ИТОГО | | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |

**Контрольные тесты и требования
по ФК 20__ - 20__ учебный год**

| Основная медицинская группа (юноши) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| Дисциплина | Осенний семестр | | I курс (1 семестр) | | | | | II курс (3 семестр) | | | | | III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр) | | | | |
| Физическая культура и спорт | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 205 | 215 | 225 | 235 | 205 | 210 | 220 | 230 | 240 | 210 | 215 | 225 | 235 | 245 |
| | 2 | Бег 20 метров (сек) | 3.9 | 3.7 | 3.5 | 3.3 | 3.1 | 3.9 | 3.7 | 3.5 | 3.3 | 3.1 | 3.9 | 3.7 | 3.5 | 3.3 | 3.1 |
| | 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 0 | 2 | 5 | 9 | 13 | 0 | 2 | 5 | 9 | 13 | 0 | 2 | 5 | 9 | 13 |
| | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.) | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 39 | 43 | 47 | 51 | 55 | 44 | 48 | 52 | 56 | 60 |
| | 6 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 |
| | 7 | Премияльные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 5 1 | 10 2 | 15 3 | 20 4 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 |
| | ИТОГО | | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__ учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (основная, юноши)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

| № | ФИО | Группы | Прыжок в длину с места (см) | | | | Бег 20 метров (сек) | | Подтягивание из виса на высокой | | Поднимание туловища за 60 сек (кол-во раз) | | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см) | | Посещаемость занятий % | | Премияльная кол-во раз (участие соревнований) | | Общая сумма баллов | Зачет | Подпись преподавателя |
|---|-----|--------|-----------------------------|---|---|------|---------------------|------|---------------------------------|------|--|------|--|------|------------------------|------|---|------|--------------------|-------|-----------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__ учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (основная, девушки)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

[illegible]