

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.09.2020 22:27:07

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
В.Я.ГОРИНА»

Факультет среднего профессионального образования

«Утверждаю»

Декан факультета СПО

 Бражник Г.В.

« 09 » 2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 36.02.01 Ветеринария  
(базовый уровень)

п. Майский, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №504 от 12 мая 2014, на основании «Разъяснений по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования», утвержденных Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина

**Разработчик(и):**

и.о. зав. кафедрой Черей А.В.;  
Корниенко Э.М. - ст. преподаватель кафедры  
физической культуры

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры

« 3 » июня 2020 г. протокол № 6

и.о. Зав. кафедрой Берез Черей А.В.

**Согласована** с выпускающей кафедрой незаразной патологии

« 03 » июня 2020 г., протокол № 9

Зав. кафедрой Дюкельва И.И.

**Одобрена** методической комиссией факультета СПО

« 6 » июля 2020 г., протокол № 11

Председатель методической комиссии Бодина В.В. Бодина

Руководитель ППССЗ

специальности 36.02.01 Ветеринария

Андрева Н.В. Андреева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура содержания учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

---

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04.

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

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

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

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

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

Формируемые компетенции:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 292 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 146 часов; самостоятельной работы обучающегося 146 часов.

## 2. Структура содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>292</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>146</b>
в том числе:	
- практические занятия	146
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>146</b>
<b>Виды самостоятельной работы:</b>	
написание реферата	16
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)	16
судейство соревнований по различным видам спорта	24
посещение студентами спортивных секций	52
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	30
<b>Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i></b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>58</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<p>Практическое занятие</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.</p> <p>Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.</p>	8	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	4	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Практическое занятие</p> <p>Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p>	8	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	6	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	<p>Практическое занятие:</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.</p>	8	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	6	3
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<p>Практическое занятие:</p> <p>Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p>	8	2

	Совершенствование техники эстафетного бега		
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	10	3
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	4	3
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	6	2
	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	3

<p>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</p>	<p>Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	4	3
<p><b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b></p>		<b>56</b>	
<p>Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</p>	<p>Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.</p>	4	3
<p>Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</p>	<p>Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.</p>	6	3
<p>Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча</p>	<p>Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.</p>	8	2



	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	10	3
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	6	3
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>44</b>	
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	4	3
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	6	3
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу.	10	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	6	3

<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>52</b>	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	4	3
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	6	3
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	6	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футбол.	6	3
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	12	3
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>32</b>	
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	4	3
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	6	2

	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	10	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	6	3
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>20</b>	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	4	3
Тема 6.2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	3
<b>Всего:</b>		<b>292</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

#### **Перечень:**

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивный зал.**

Оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

#### **Спортивный зал № 129.**

#### **Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:**

Беговая дорожка CarbonYukon

Беговая дорожка IZHIMIO

Велотренажер OXYGEN PEAK

Горизонтальная скамья BODY SOLID

Диск обрезиненный черный Barbell 20

Диск обрезиненный черный Barbell 25

Комплект гантелей

Олимпийский гриф для штанги

Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC

Подставка для олимпийских дисков и грифов

Силовой тренажер BodySolid 165W

Силовой тренажер BodySolid CMN-390

Силовой тренажер BodySolidGSRM-40

Силовой тренажер BodySolidGPM 65

Скамейка гимнастическая (3000\*230\*300мм)

Скамья Body Solid 32

Скамья Body Solid 45

Скамья Body Solid GDIB-46L

Скамья Body Solid PAB 139

Скамья Body Solid PLM 180

Скамья Body Solid ProClub SFB349G

Стенка гимнастическая с крепежом (2800\*800\*160мм)

Стойка для гантелей  
Стойка для дисков  
Стойка под штангу OXYGEN  
Тренажер для армреслинга  
Тренажер машина Смита Marcy  
Турник – пресс – брусья BodySolid  
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower  
Шкаф металлический LS-41  
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая  
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый  
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм  
Банкетка на м /к  
Гантели цельные вес 2 кг  
Гриф для тяги прямой  
Диск 1,25  
Диск 20 кг  
Диск 15 кг  
Диск 2,5  
Диск 20 кг  
Диск 5  
Диск для грифа 25 кг  
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25  
Диск обрезиненый черный Barbell 10  
Диск обрезиненый черный Barbell 15  
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5  
Диск обрезиненый черный Barbell 5  
Замки олимпийские  
Замки прищепки  
Олимпийский гантельный гриф  
Полка к LE-21  
Полка к LE-41  
Спортивный зал в здании технологического факультета, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 24,  
Оборудован:

- 1.1. Шведская стенка – 6 шт.,
- 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.
- 1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.

Физкультурно-оздоровительный комплекс, Белгородская область,  
Белгородский район, п. Майский, ул. Садовая, 2,  
Баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, Волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.  
Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная

перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; -  
перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт  
Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка  
Ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка:  
стойки волейбольные с сеткой

Учебный корпус №1, Белгородская область, Белгородский район, п.  
Майский, ул. Студенческая, 1,  
Гимнастический зал (борцовский)  
Гимнастический ковер,  
боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская  
стенка, гимнастические скамейки, зеркала.

Учебный корпус №1, Белгородская область, Белгородский район, п.  
Майский, ул. Студенческая, 1,  
Зал для настольного тенниса и дартса  
Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса

Помещение для самостоятельной работы, Белгородская область,  
Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1,  
(библиотека, читальный зал с выходом в Интернет)  
Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе  
(системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700  
DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM  
CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор:  
Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn  
G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2  
SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-  
ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w  
[19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и  
обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду  
Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG  
PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,  
Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 26:  
Стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый,  
лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и  
метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с  
разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в  
высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната  
спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка  
легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное  
табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES  
(размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, трибуна для зрителей.

## **Информационное обеспечение обучения.**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники:**

Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КноРус, 2018. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).

#### **Дополнительные источники:**

1. Биометрия в сфере физической культуры и спорта : Учебное пособие / М. А. Аварханов. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2015. - 120 с. - ISBN 9785426302075  
<http://znanium.com/go.php?id=754646>

2. Физическая культура детей школьного возраста : учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / С. И. Сидельников ; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 90 с.

3. Совершенствование технико-тактических действий в нападении юных волейболистов : учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / И. Ю. Савченко, Е. А. Салашная ; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 51 с.

4. Адаптивная система физических упражнений : учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / Ш. Ш. Багиров, Н. Г. Головки ; Белгородский ГАУ. - Белгород : Белгородский ГАУ, 2019. - 61 с.

5. Лечебные физические упражнения при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Комплексы физических упражнений : учебно-методическое пособие для студентов и сотрудников / Л. В. Герей, Е.М. Корниенко, О.А. Богданова, М.А. Клавкина ; Белгородский ГАУ. - Белгород : Белгородский ГАУ, 2019. - 35 с.

6. Роль связующего игрока в волейболе : учебно-методическое пособие для студентов и тренеров-преподавателей / В. А. Скрыпченко, С. А. Ермоленко ; Белгородский ГАУ. - Белгород : Белгородский ГАУ, 2019. - 54 с.

7. Организация физкультурно-массовых мероприятий: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения) / А. Б. Мамадиев, Н. Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород : Белгородский ГАУ, 2019. - 65 с.

8. Техника двигательных навыков: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головки, И. В. Куликова; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 53 с.

9. Планирование спортивного урока: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 66 с.

10. Физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головки, Е. В. Дурыхин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 54 с.

### **Перечень программного обеспечения, информационных технологий**

В качестве программного обеспечения, необходимого для доступа к электронным ресурсам используются программы:

- МойОфис Образование free бессрочная для СПО;
- Office Professional Plus 2013 МАК ЗАО "СофтЛайн Трейд";
- Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition;
- Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса.



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Белгородский государственный аграрный университет  
им. В.Я. Горина»**

Факультет среднего профессионального образования  
Кафедра физическая культура

Утверждаю:

Декан факультета среднего  
профессионального образования

\_\_\_\_\_ Г.В. Бражник

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

36.02.01 Ветеринария

квалификация – ветеринарный фельдшер.

п. Майский, 20\_\_ г.

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<p style="text-align: center;"><b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега. Тема 1.4. Техника эстафетного бега.</p>	<p><b>ОК-2</b> - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК-3-</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p><b>ОК-6-</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Бег 30 м; 100 м; 2000 м; 3000 м. Спец. физическая подготовка: тест Купера; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание на перекладине; Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b> Тема 2.1 Строевые упражнения. Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения. Тема 2.3 Техника акробатических упражнений.</p>	<p><b>ОК-2</b> - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК-3-</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p><b>ОК-6-</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев); Упор присев – упор лежа.</p>
3	<p style="text-align: center;"><b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>волейбол</b> Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p>	<p><b>ОК-2</b> - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК-3-</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p><b>ОК-6-</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками; Передача мяча снизу двумя руками; Подача мяча; Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места.</p>

	<p>Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.</p> <p>Тема 3.4. Двусторонняя игра.</p> <p><b>баскетбол</b></p> <p>Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Тема 3.6 Комбинационные действия.</p> <p>Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра.</p>		<p>Штрафные броски из десяти;</p> <p>Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске, в ведении;</p> <p>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м;</p> <p>Специальная физ. подг.: челночный бег.</p>
4	<p><b>Раздел 4.</b> <b>Футбол (для юношей)</b></p> <p>Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.</p> <p>Тема 4.3 Техника удара.</p> <p>Тема 4.4 Двухсторонняя игра.</p>		<p>Бег 60 м;</p> <p>Челночный бег 4×30 м;</p> <p>Удары по воротам с 11 м, кол-во попаданий.</p>
5	<p><b>Раздел 5.</b> <b>Настольный теннис</b></p> <p>Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.</p> <p>Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.</p>		<p>Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»);</p> <p>Выполнить «срезку» мяча справа, слева;</p> <p>Выполнить нападающий удар («накат» справа, слева);</p> <p>Двусторонняя игра на счет;</p> <p>Спец. физ. подг.: челночный бег.</p>

6	<p><b>Раздел 6.</b>  <b>Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>  Тема 6.1.  Общая физическая подготовка.  Тема 6.2  Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>		<p><i>Скорость</i> – бег на 30м;  <i>Выносливость</i> 6 – минутный, м бег;  <i>Силовая подготовленность</i> –  Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).</p>
---	---	--	--

**Перечень оценочных средств  
Легкая атлетика**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
			Юноши					Девушки				
1	2	3	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 30 м, сек		4,3	5,0-4,7	5,2	5,8	6,2	4,8	5,9-5,3	6,1	6,5	7,0
3	Бег 2000 м, мин							10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин		12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготовка: тест Купера, км (группа 1)		<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см		530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)		-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

## Устный опрос

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

## Гимнастика

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде				
1	2	3	4				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	60-51	50-41	40-31	30-21	20
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см	физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи	5 см выше уровня скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	46-48	49-50	51-52	53-56	57



## Устный опрос

1. Исторические предпосылки возникновения и развития гимнастики.
2. Воздействие гимнастики на физическое развитие, психические качества, свойства личности.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях гимнастикой.
4. Задачи гимнастики.
5. Классификация основных упражнений по гимнастике.
6. Основные средства гимнастики (перечислить).
7. Форма и структура занятий по гимнастике.

## Волейбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
			4					4				
1	2	3	мужчины					женщины				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	<p>- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз		20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз		10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см		65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

## Устный опрос

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Воздействие волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (размеры площадки и разметка, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в волейболе (подача, передача, прием мяча, нападающий удар, блок).
5. Основные пункты правил игры в волейбол (количество партий, счет в партиях, результат игры, количество передач (касаний) на площадке, замена игроков).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
7. Пляжный волейбол его характерные особенности.



## Устный опрос

1. История развития баскетбола.
2. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психические качества.
3. Оборудование, инвентарь для баскетбола (размеры площадки и ее разметка, высота кольца, размер и вес мяча).
4. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
5. Основные правила игры в баскетбол (время игры, пробежка, зона, трехсекундная зона, оценка бросков, замена игроков, фол, время нападения, результат игры).
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение о соревнованиях, судейская коллегия, системы проведения и т.д.).
7. Стритбол – его особенности и характеристика.

## Футбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде				
1	2	3	4				
1	Бег 60 м, с	- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	«5» 8,8	«4» 8,9-9,0	«3» 9,1-9,2	«2» 9,3-9,4	«1» 9,5-9,6
2	Челночный бег 4×30 м, с	- <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11 м, количество попаданий	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  - <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	5	4	3	2	1

### **Устный опрос**

1. История развития футбола (мини-футбола).
2. Воздействие игры в футбол (мини-футбол) на физическое развитие, психические качества.
3. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
4. Основные технические действия в футболе (введения, удары, остановки, обводки)
5. Организация и проведение соревнований.

## Настольный теннис

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
1	2	3	4									
			Юноши					Девушки				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  - <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	комплекс упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева		7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет		Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  - <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0



## Устный опрос

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Воздействие настольного тенниса на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса (размеры стола, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в настольном теннисе (подача, подрезки «накаты» «топ-спины», попадающие удары, парные игры).
5. Основные правила игры в настольный теннис (количество партий, счет в партиях, результат игры, замена игроков, переход подач).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п / п	Физические способности	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Возраст, лет	Представление оценочного средства в фонде					
					Юноши			Девушки		
					5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	<p>- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
				17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Кординационные	Челночный бег 3×10 м, с		16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
				17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см		16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
				17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м		16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
				17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см		16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
				17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже	
			17	12	9–10	4	18	13–15	6	

		виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	- <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
			5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	12,00	13,40	14,30
2.	Бег 100 м		13,1	14,1	14,4
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)		240	225	210
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)		48	37	33
6.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		15	12	10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		44	32	28
8.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		7,1	7,7	8,0
9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
			5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	<p>- <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- <b>уметь</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- <b>владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	10,50	12,30	13,10
2.	Бег 100 м		16,4	17,4	17,8
3.	Прыжки в длину с места (см)		195	180	170
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на		8	6	4
5.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество		18	12	10
6.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		8,2	8,8	9,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		17	12	10
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во		43	35	32
9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

**Перечень тем рефератов  
для студентов специального отделения и  
временно освобождённых от практических занятий  
по физической культуре.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
7. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
14. Свободные темы по выбору студентов (по согласованию с преподавателем учебной группы).

Методические рекомендации для написания рефератов

**Требования к выполнению реферата**

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТ 7.32 - 2001.

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Работа (эссе или реферат) считается списанной, если в ней присутствуют цитаты длиной в одно предложение без кавычек или пересказ чужих мыслей без указания ссылки на источник в тексте.

Немаловажным моментом является защита выполненной работы. Ваш текст должен быть продуманным, понятным для слушателей, желательно сопровождение текста презентацией.

Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). Поля границы: левое - 3 см, правое – 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см. Текст печатается через 1-1,5 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRoman или ArialCyr, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 1-1,5 интервала).

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Номера страниц ставятся вверху или внизу в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.

### **Этапы работы над рефератом**

- 1) Формулирование темы (тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10-и).
- 2) Составление библиографии.
- 3) Обработка и систематизация информации.
- 4) Разработка плана реферата.
- 5) Написание реферата.
- 6) Публичное выступление с результатами исследования.

### **Структура и правила оформления реферата**

#### **Структура**

- Титульный лист.
- Оглавление (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение.
- Основная часть.
- Заключение.
- Список литературы.



## **Введение**

Введение – своеобразная презентация работы. Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы. Здесь дается краткая характеристика исследуемой темы, обосновывается ее актуальность и личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая ценность ее содержания. В разделе указываются конкретные задачи, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью.

## **Основная часть**

В данном разделе должна быть раскрыта тема реферата. Здесь необходимо полностью изложить накопленный и проанализированный материал, суть проблемы, точки зрения других исследователей и собственное мнение по данной проблеме. Каждая часть данного раздела должна описывать определенную задачу и приводить к соответствующим выводам.

## **Заключение**

В данном разделе подводятся итоги всей работы, делаются выводы, содержащие четкие и проанализированные ответы на поставленные цели. Здесь же указываются итоговые выводы и обобщения по всей теме, отмечается то новое, что получено в результате проделанной работы. Заключение по объему не должно превышать введение.

## **Список литературы**

Текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если использовались отдельные страницы из книги, то указываются именно они. Иностранные источники (материалы, изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

## **Приложение**

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

### **Критерии оценки реферата**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег на 100 м;
  - тест Купера - 12-минутное передвижение.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия; подготовка доклада по методико-практическому разделу программы с презентацией; написание реферата для студентов специальной медицинской группы.