

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по образовательной  
деятельности и молодежной политике  
ФГБОУ ВО Удмуртский ГАУ

Воробьева С.Л.

августа 20 24

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**По специальности среднего профессионального образования:**

21.02.19 Землеустройство

**Квалификация выпускника – специалист по землеустройству**

**Форма обучения – очная**

Ижевск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Цели и задачи учебной дисциплины
- 2 Место дисциплины в структуре ппсз и требования к результатам освоения учебной дисциплины
- 3 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3.1 Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины физическая культура по семестрам:
- 3.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.
- 3.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «физическая культура»
- 4 Образовательные технологии
- 4.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях
- 4.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы
- 5 Оценочные средства для текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
- 5.1 Контроль и оценка освоения дисциплины
- 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
- 6.1 Основная литература
- 6.2 Дополнительная литература
- 6.3 Перечень интернет-ресурсов
- 6.4 Методические указания по освоению дисциплины
- 6.5 Перечень информационных технологий, включая перечень информационно-справочных систем (при необходимости)
- 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины  
Лист регистрации изменений

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Достижению целей предусматривается решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовки;

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности

обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических заданий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной подготовленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждений СПО в программу включены обязательные виды спорта - легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

### **1.1. Перечень общих компетенций**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.19 Землеустройство.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки и профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения СПО на базе основного общего образования получением среднего общего образования (ППССЗ) специальность «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»:

- максимальная учебная нагрузка: 72 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка: 72 часов – практическая часть.

#### 3.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

№ п/п	Виды учебной работы	Объем часов
1	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
2	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
	в том числе:	
3	<b>I. Теоретическая часть:</b>	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	
4	<b>II. Практическая часть:</b>	72
	Легкая атлетика	24
	Гимнастика	10
	Баскетбол	10
	Волейбол	20
	Лыжная подготовка	8
<b>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>		

Итоговая аттестация осуществляется в форме контроля и оценок результатов освоения учебной дисциплины преподавателем в процессе проведения практических

занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

### 3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая часть</b></p>		
<p><b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<b>2</b>
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 2</b> <b>Практическая часть</b></p>		
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p style="text-align: center;"><b>Тематика практических работ:</b></p> <p><i>Техника выполнения специальнобеговых упражнений</i></p> <p><i>Техника выполнения бега на короткие дистанции</i></p> <p><i>Техника выполнения стартового разгона, бега по дистанции, финиширования</i></p> <p><i>Техника выполнения бега с низкого старта</i></p> <p><i>Бег 100 м с учетом времени</i></p> <p><i>Техника выполнения бега на средние дистанции</i></p> <p><i>Бег 1000 м с учетом времени</i></p> <p><i>Техника выполнения метания гранаты</i></p> <p><i>Техника выполнения прыжка в длину с места</i></p> <p><i>Техника выполнения прыжка в длину с разбега</i></p> <p><i>Техника выполнения бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка до 3000 м.</i></p>	<b>11</b>



<b>Тема 1.3 Гимнастика</b>	<i>Эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника приема и передачи эстафетной палочки.</i>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>5</b>
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	<i>Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	
	<i>Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа</i>	
	<i>Развитие гибкости</i>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	<i>Развитие мышц брюшного пресса</i>	
	<i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</i>	
	<i>Развитие силы мышц ног</i>	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	
	<i>Развитие выносливости</i>	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
<b>Тема 1.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>20</b>
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	<i>Техника передвижений</i>	
	<i>Упражнения волейболиста</i>	
	<i>Техника передач</i>	
	<i>Выполнение передач</i>	
	<i>Техника подач</i>	
	<i>Выполнение подач</i>	
<i>Техника нападающего удара, блокирование</i>		

	<i>Выполнение прыжковых упражнений</i>	
	<i>Учебная игра.</i>	
	<i>Зачётное занятие</i>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
<b>Раздел 1</b> <b>Теоритическая часть</b>		
<b>Тема 2.1.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание теоретического занятия</b>	<b>2</b>
	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	
<b>Раздел 2</b> <b>Практическая часть</b>		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика</b>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<b>5</b>
	<i>Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	
	<i>Развитие гибкости</i>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	<i>Развитие мышц брюшного пресса</i>	
	<i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</i>	
	<i>Развитие силы мышц ног</i>	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	
	<i>Развитие выносливости</i>	
	<i>Общефизические упражнения</i>	

<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b> <u>Ведение мяча</u> – с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. <u>Передачи мяча</u> – двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, сверху, «крюком», снизу, сбоку; скрытая передача за спиной. <u>Стойки игрока</u> – передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) <u>Техника штрафных бросков</u> – подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног); траектория полета мяча. Техника броска мяча в корзину на два шага.	<b>20</b>	
	<i>Техника бросков мяча в кольцо</i>		
	<i>Силовые упражнения</i>		
	<i>Техника ведения и бросков мяча в движении</i>		
	<i>Прыжковые упражнения</i>		
	<i>Тактика игры в защите</i>		
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
	<i>Тактика игры в нападении</i>		
	<i>Упражнения для развития силы</i>		
	<i>Учебная игра</i>		
	<i>Упражнения на гибкость и растяжку</i>		
<b>Тема 2.4 Легкая атлетика</b>	<b><u>Содержание учебного материала.</u></b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>10</b>	
	<b><u>Тематика практических работ:</u></b>		
	<i>Техника выполнения специальнобеговых упражнений</i>		
	<i>Техника выполнения бега на короткие дистанции</i>		
	<i>Техника выполнения стартового разгона, бега по дистанции, финиширования</i>		
	<i>Техника выполнения бега с низкого старта</i>		
	<i>Бег 100 м с учетом времени</i>		
	<i>Техника выполнения бега на средние дистанции. Бег 1000 м с учетом времени</i>		

	<i>Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) с учетом времени</i>	
	<i>Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты на выполнение норматива.</i>	
	<i>Техника выполнения прыжка в длину с места</i>	
	<i>Техника выполнения прыжка в длину с разбега</i>	
	<i>Техника выполнения бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности до 5000 м.</i>	
	<i>Эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника приема и передачи эстафетной палочки.</i>	
<b>Раздел 1 Теоритическая часть</b>		
<b>Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание теоретического занятия.</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>2</b>
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		
<b>Тема 3.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>10</b>
	<b>Тематика практических работ:</b>	
	<i>Техника выполнения специальнобеговых упражнений</i>	
	<i>Техника выполнения бега на короткие дистанции</i>	
	<i>Техника выполнения стартового разгона, бега по дистанции, финиширования</i>	
	<i>Техника выполнения бега с низкого старта</i>	
	<i>Бег 100 м с учетом времени</i>	
	<i>Техника выполнения бега на средние дистанции</i>	
	<i>Бег 1000 м с учетом времени</i>	

	<i>Техника выполнения метания гранаты</i>	
	<i>Техника выполнения прыжка в длину с места</i>	
	<i>Техника выполнения прыжка в длину с разбега</i>	
	<i>Техника выполнения бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка до 3000 м.</i>	
	<i>Эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника приема и передачи эстафетной палочки.</i>	
<b>Тема 3.4. Гимнастика</b>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<b>5</b>
	<i>Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	
	<i>Развитие гибкости</i>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	<i>Развитие мышц брюшного пресса</i>	
	<i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</i>	
	<i>Развитие силы мышц ног</i>	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	
	<i>Развитие выносливости</i>	
<b>Раздел 1 Теоритическая часть</b>		
<b>Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регуировании работоспособности</b>	<p><b><u>Содержание учебного материала:</u></b></p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<b>2</b>
<b>Раздел 2</b>		

<b>Практическая часть</b>		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><i>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</i></p> <p><i>Техника попеременных ходов</i></p> <p><i>Техника одновременных ходов</i></p> <p><i>Техника перехода с хода на ход</i></p> <p><i>Техника поворотов и торможений</i></p> <p><i>Техника преодоления подъёмов</i></p> <p><i>Прохождение дистанции 3-5 км на скорость</i></p>	<b>8</b>
<b>Тема 4.3.</b> <b>Гимнастика</b>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><i>Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i></p> <p><i>Подтягивание, отжимание</i></p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>Развитие мышц брюшного пресса</i></p> <p><i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</i></p> <p><i>Развитие силы мышц ног</i></p> <p><i>Прыжки на скакалке, приседания</i></p> <p><i>Развитие выносливости</i></p>	<b>5</b>

	<i>Упражнения на гибкость и растяжку</i>	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>10</b>
	<b>Тематика практических работ:</b>	
	<i>Техника выполнения специальнобеговых упражнений</i>	
	<i>Техника выполнения бега на короткие дистанции</i>	
	<i>Техника выполнения стартового разгона, бега по дистанции, финиширования</i>	
	<i>Техника выполнения бега с низкого старта</i>	
	<i>Бег 100 м с учетом времени</i>	
	<i>Техника выполнения бега на средние дистанции. Бег 1000 м с учетом времени</i>	
	<i>Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) с учетом времени</i>	
	<i>Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты с учетом результата.</i>	
	<i>Техника выполнения прыжка в длину с места</i>	
	<i>Техника выполнения прыжка в длину «согнув ноги» с разбега</i>	
	<i>Техника выполнения бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности до 5000 м.</i>	
<i>Эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника приема и передачи эстафетной палочки.</i>		

## 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Выбор организационной формы работы, соответствующей типу выполняемого задания, а также эффективное руководство и управление деятельностью студентов, ее регулирование на занятии способствует интенсификации процесса обучения.

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (лекции, практические работы), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя (рефераты, доклады, творческие отчеты), которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

### 4.1 ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
1-2	Л	Пассивный метод: опрос, самостоятельная работа, тест Активный и интерактивный методы: изучение и закрепление нового материала с использованием видео материалов, электронных презентаций.	
	ПР	Игровое проектирование: - разбор проведенной игры; - участие в веселых стартах (в составе своей команды преодолевают препятствие или другое задание) - участие в эстафете; - участие в соревнованиях по перетягиванию каната; - на занятиях аэробикой: выполнение задание в парах, в особенности при выполнении силовых упражнений и танцевальных видах. аэробика: - каждая группа студентов, являясь своеобразной командой, составляет свое танцевальное выступление; - любая спортивная игра. Студенты вписываются в «образ» и решают конкретные «ситуации» (забить мяч, произвести «подачу» и т.п.).	72
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

### 4.2 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»
2. Вопросы по теоретическому разделу приведенные в приложении к рабочей программе



## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 5.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов (контрольных работ).

#### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физичес кие способно сти	Контро льное упражн ение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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	Координационные	Челночный бег 310 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 положен ия 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	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

		перекла дине из виса, количес тво раз (юноши) , на низкой перекла дине из виса лежа, количес тво раз (девушк и)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. 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 основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. 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

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - тест Купера - 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

## **Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Организация здорового образа жизни студента.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.  
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Возрастные особенности двигательных качеств
24. Методики оценки усталости и утомления
25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
26. Русские национальные виды спорта и игры
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
30. Национальные виды спорта и игры народов мира  
Примечание: Тему контрольной работы студент выбирает самостоятельно.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный учебник] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Флинта, 2018 on-line Режим доступа:  
[https://e.lanbook.com/book/109526 - book\\_name](https://e.lanbook.com/book/109526 - book_name)
2. Лыжная подготовка студентов в условиях обучения в вузе [Электронный учебник] : учебно-методическое пособие / сост. Ю. В. Моисеев. - 2013. - 48 с. Режим доступа:  
<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13073>
3. Моисеев Ю. В. Лыжный спорт в аграрном вузе: особенности, методика тренировки, значение в подготовке студентов - будущих специалистов для села [Электронный учебник] : учебное пособие / Ю. В. Моисеев. - 2012. - 116 с. Режим доступа:  
<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13072>
4. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов [Электронный учебник] : учебное пособие / сост. Л. Н. Мартыанова. - 2014. - 96 с. Режим доступа:  
<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13074>
5. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе [Электронный учебник] : учебное пособие для самостоятельных и практических занятий студентов, обучающихся по специализации "Аэробика" / сост. Н. В. Зинкова. - 2014. - 52 с. Режим доступа:  
<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13075>

### 6.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь: учебно – методическое пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2010 г.		1,2	Портал ИжГСХА <a href="http://portal.izhgsh a.ru">http://portal.izhgsh a.ru</a>	

### **6.3 ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

1. Операционная система: MicrosoftWindows 10 Professional. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. AstraLinuxCommonEdition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. MicrosoftOfficeStandard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. Р7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

3. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант плюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе

### **6.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, размещенной на портале и просмотреть основную литературу, приведенную в рабочей программе в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Книги, размещенные в электронно-библиотечных системах доступны из любой точки, где имеется выход в «Интернет», включая домашние компьютеры и устройства, позволяющие работать в сети «Интернет». Если выявили проблемы доступа к указанной литературе, обратитесь к преподавателю (либо на занятиях, либо через портал университета).

Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо подойти к преподавателю и получить индивидуальное задание по пропущенной теме.

Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полученные при изучении дисциплины знания, умения и навыки позволят выпускнику стать конкурентно способным на рынке труда и успешно профессионально реализоваться в широком спектре отраслей.

## **7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория (спортивный зал) для проведения всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной компьютер, проектор, доска, экран, специализированное оборудование: спортивный зал (корпус 10) включает малый зал (10-4), тренажерный зал (10-2), шахматно-шашечный клуб(10-5), помещение для хранения и профилактического обслуживания (10). Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, шведские стенки, набор мячей(волейбольные, баскетбольные, футбольные), гимнастические коврики и маты, скакалки. Спортивный зал (корпус 2) включает малый зал (2-2), тренажерный зал(2-3), Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, шведские стенки, набор мячей(волейбольные, баскетбольные, футбольные), гимнастические коврики и маты, скакалки. Корпус 1-зал борьбы,1-зал гиревого спорта. Спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры, мишени для дартса, гири разных комплектаций, татами, борцовский ковер.

Аудитория для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации обучающихся**  
**по дисциплине**

**«Физическая культура»**

Специальность  
21.02.19 Землеустройство



## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Достижению целей предусматривается решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовки;

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических заданий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной подготовленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждений СПО в программу включены обязательные виды спорта - легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол).

## 2. Место дисциплины в структуре ППССЗ и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.19 Землеустройство.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки и профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

### **3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенций**

#### **3.1 Описание показателей, шкал и критериев оценивания компетенций**

Показателями уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования являются:

##### **1-й этап (уровень знаний):**

- знать социальный заказ общества на подготовку специалистов для и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

- знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

- знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

##### **2-й этап (уровень умений):**

- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

- уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

- уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

##### **3-й этап (уровень владения навыками):**

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

### **3.2 Методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине**

Уровень сформированности компетенций в целом по дисциплине оценивается на основе результатов текущего контроля знаний в процессе освоения дисциплины – как средний балл результатов текущих оценочных мероприятий в течение семестра;

На основе результатов промежуточной аттестации – как средняя оценка входного контроля, контрольных упражнений по физической подготовке и вопросов по теоретическому разделу дисциплины. По итогам изучения дисциплины «Физическая культура» студент сдает дифференцированный зачет.

**4 Типовые оценочные средства для текущего контроля успеваемости,  
по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение  
самостоятельной работы студентов**

**Таблица 1 - Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/в р
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/в р
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. 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.

**Таблица 2 - Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. 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

**Таблица 3 - Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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	Координационные	Челночный бег 310 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 виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество	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



		твоо раз (девушк и)							
--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

## 5 Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта:

### *Легкая атлетика*

1. Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:
  1. с пятки
  2. с носка
  3. с передней части ступни
2. Как правильно необходимо держать туловище при беге:
  1. прямо
  2. с наклоном вперед
  3. с наклоном назад
3. Как правильно держать руки при беге:
  1. опустив руки.
  2. согнуть в локтях под прямым углом.
  3. сильно согнуть руки
4. Как правильно дышать при беге:
  1. дышать только через нос
  2. дышать только через рот
  3. дышать только через нос и рот одновременно
5. Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O<sub>2</sub>)
  1. выносливость
  2. скорость
  3. скоростную выносливость
6. Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O<sub>2</sub>):
  1. выносливость
  2. скорость
  3. скоростную выносливость
7. Что развивает преимущественно бег на коротких отрезках (30-50 м.)
  1. скорость
  2. выносливость
  3. скоростную выносливость
8. Кто развивает преимущественно бег на длинных отрезках (100-200 м);
  1. скорость
  2. выносливость
  3. скоростную выносливость
9. Что развивает преимущественно кроссовый бег (равномерный темп)
  1. скорость
  2. выносливость
  3. скоростную выносливость
10. Дать характеристику положения «Низкого старта»: «На старт», «Внимание», «Марш».
11. Положение ног при низком старте по команде «Внимание»:
  1. ноги в коленях полусогнуты
  2. ноги в коленях согнуты
  3. ноги в коленях прямые.
12. Разновидности выполнения техники низкого старта
  1. «Обыкновенный»
  2. «Сближенный»
  3. «Растянутый»
13. После ускорений на длинных отрезках и последующего отдыха при какой частоте пульса необходимо повторять бег:

1. 100 уд. в мин 2. 120 уд. в мин 3. 150 уд. в мин

14. При беге на дистанции на что необходимо делать акцент при дыхании:

1. на вдох 2. на выдох 3. на вдох и выдох одинаково

### ***Лыжный спорт***

15. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции:

1. согнутые 2. полусогнутые 3. прямые

16. В каком случае дается преимущественно попеременному двухшажному ходу на лыжах:

1. на равнине 2. на спуске 3. при продвижении в «подъеме»

17. В каком случае делать преимущественно одновременным ходам на лыжах при продвижении по дистанции:

1. на равнине 2. на спуске 3. при движении в подъеме

18. Для преодоления крутых подъемов на лыжах какой способ необходимо выбрать в первую очередь:

1. переступанием (ступеньками) 2. елочкой 3. полуелочкой

### ***Волейбол***

20. Линии, которые ограничивают площадку или ее зоны:

1. входят в ее площадь 2. не входят в ее площадь

21. В волейболе допустимо касание сетки:

1. мячом во время подачи 2. игроком во время блокирования 3. игроком во время нападающего удара

22. При счете в партиях (2:2) решающая партия играется:

1. до 15 очков 2. до 20 очков 3. до 25 очков

23. Каждая игровая ситуация начинается с подачи. Разрешение на подачу дает:

1. тренер 2. секретарь 3. судья 4. капитан команды

24. В пятой партии после выигрыша одной из команд производится смена сторон, при счете:

1. 7 очков 2. 8 очков

### ***Баскетбол***

25. Пробежка в баскетболе – это:

1. более 3-х шагов 2. более 2-х шагов 3. более 1-го шага

26. Игрока удаляют с площадки при фолах:

1.4 2.6 3.5

27. В штрафной зоне разрешается находиться (секунд):

1.5 2.10 3.3.

28. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

1. 2.90 2.3.15 3.3.05

29. При нападении время с мячом составляет:

1. 30 сек 2. 24 сек 3.8 сек

## **6. Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Организация здорового образа жизни студента.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.  
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Возрастные особенности двигательных качеств
24. Методики оценки усталости и утомления
25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
26. Русские национальные виды спорта и игры
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
30. Национальные виды спорта и игры народов мира