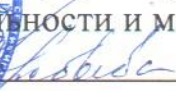


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Утверждаю:
Проректор по образовательной
деятельности и молодежной политике

 /Воробьева С.Л./
«25» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**По специальности среднего профессионального образования
19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья**

**Квалификация выпускника – техник-технолог
Форма обучения – очная**

Ижевск, 2024

Оглавление

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Цели и задачи освоения дисциплины..... | 3 |
| 2 | Место дисциплины в структуре ООП..... | 3 |
| 3 | Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины..... | 6 |
| 4 | Структура и содержание дисциплины..... | 6 |
| 5 | Образовательные технологии..... | 10 |
| 6 | Оценочные средства для текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. | 10 |
| 7 | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 14 |
| 8 | Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 15 |
| | Фонд оценочных средств..... | 16 |

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности специалиста сельского хозяйства.

Для достижения цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина – СГЦ.04 «Физическая культура» включена в и социально-гуманитарный цикл.

Взаимосвязь с ООП заключается, прежде всего, в физической и профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов СПО. «Входные» данные состоят в том, что поступающие в сельскохозяйственные вузы должны обладать хорошим здоровьем, физической подготовкой, желательна – наличие хотя бы первоначальной подготовки по спортивно-профессиональной подготовке.

Другое важное место физической культуры в структуре ООП – их роль в формировании всесторонне развитой личности специалистов сельского хозяйства – проводников культуры, в том числе физической культуры, на селе, организаторов физкультурной и спортивной работы среди сельского населения.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умение и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами – биологией и физической культурой.

Знание – один из основных элементов процесса обучения и образования. С точки зрения биологии и физической культуры знание необходимо для понимания природных процессов функционирования физической культуры. Необходимо знать:

- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма;
- организм человека как единая саморегулирующая биологическая система;
- утомление при физической и умственной работе;
- восстановление;
- средства физической культуры в совершенствовании организма;
- обмен веществ и энергии;
- кровь и кровообращение;
- сердце и сосудистая система; дыхательная система; железы внутренней секреции; нервная система.

Умение:

- использовать средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности;
- использовать воздействие направленных физических упражнений (тренировок) на совершенствование физиологических механизмов отдельных систем организма;
- использовать двигательные функции в повышении устойчивости человека к различным условиям внешней среды.

Навыки (готовность) – способ привычных действий человека.

Необходимо:

- навыки самоконтроля, ведение дневника самоконтроля;
- владение методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма;
- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда;
- использовать средства физической культуры для коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов;
- использовать средства физической культуры в профилактике заболеваний и травматизма.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Знание Необходимо:

- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;

- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;

- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание; -
производственная физическая культура, производственная гимнастика; -
профилактика спортивного травматизма.

Умение Необходимо:

- владеть системой практических умений;
- уметь выбрать эффективные способы решения задач;
- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;
- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;
- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;
- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;
- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.

Навыки (готовность)

Необходимо:

- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;
- навыками владения основами обучения движениям;
- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Перечень общекультурных (ОК) компетенций

| Номер/ индекс компет енции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | | Знать | Уметь |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | структуру плана для решения задач | оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |
| ОК-3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | возможные траектории профессионального развития и самообразования | определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,2,3,4,5,6 семестр 144 часов =140 ч. практика +2 ч.лекции +2 ч. СРС..

4.1 Структура дисциплины

| № п/п | Раздел дисциплины (модуля), темы раздела | Виды учебной работы, трудоемкость (в часах) | | | | Форма: - текущего контроля успеваемости, (по неделям семестра); - промежуточной аттестации по семестрам |
|----------|---|--|----------|-----------------------------|-----------------------------------|--|
| | | всего | лекция | практиче ские занятия | Самос тоятел ьная работа | |
| 1. | Тема: «Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности» | 2 | | | 2 | |
| 2. | Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | 16 | 2 | 14 | | Устный опрос |
| 3. | Тема: «Основы здорового образа жизни» | 14 | | 14 | | Устный опрос |
| 4. | Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ф.к. в регулировании работоспособности» | 12 | | 12 | | Устный опрос |
| 5. | Тема: «Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания» | 12 | | 12 | | Устный опрос |
| 6. | Тема: «Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)» | 12 | | 12 | 2 | Устный опрос |
| 7. | Тема: «История Олимпийских игр. История физической культуры и спорта в Удмуртии» | 12 | | 12 | | Устный опрос |
| 8. | Тема: «История физической культуры и спорта» | 12 | | 12 | | <u>Промежуточный контроль</u> зачет – 1,2,3,4,5, 6 семестр |
| 9. | Легкая атлетика | 12 | | 12 | | |
| 10. | Спортивные игры | 12 | | 12 | | |
| 11. | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | | |
| 12. | Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо) | 16 | | 16 | | |
| | Всего: | 144 | 2 | 140 | 2 | |

4.2 Содержание разделов дисциплины

| №№ п/п | Название раздела | Содержание раздела в дидактических единицах | |
|-------------------------------|---------------------|---|--|
| Самостоятельная работа | | | |
| 1 | | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | <u>Вопросы:</u> 1. Социальные функции физической культуры и спорта. 2. Распределение студентов по 4 медицинским группам. 3. Распределение студентов по 3 учебным отделениям. |
| 2 | | Тема 2. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). | 1. Факторы ЗОЖ (3 фактора). 2. Основные составляющие ЗОЖ. 3. Физическая культура и спорт как фактор ЗОЖ. |
| 3 | | Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1. Динамика работоспособности студентов в учебном году. 2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. 3. Особенности использования средств ф.к. для оптимизации работоспособности. |
| 4 | | Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 1. Методические принципы физического воспитания. 2. Физические качества (какие пять?). 3. Структура учебного и учебно тренировочного занятия (три части). |
| 5 | | Тема 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студента. | 1. Определение. 2. ППФП полеводов. 3. ППФП животноводов. 4. ППФП механизаторов. 5. ППФП управленческого аппарата. |
| 6 | | Тема 6. История Олимпийских игр. История физической культуры и спорта Удмуртии. | 1. Древние Олимпийские игры. 2. Современные Олимпийские игры. 3. Участие спортсменов Удмуртии в Олимпийских играх. |
| 7 | | Тема 7. История физической культуры и спорта. | |
| Практические занятия | | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 | Легкая атлетика | Основные разделы: Техника бега (постановка ног, работа рук и т.п.). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости и выносливости (ускорения, кроссы, переменный, повторный и интервальный бег). | 1. Основы техники бега. 2. Правила выполнения высокого и низкого старта. 3. Методика развития выносливости. |
| 2 | Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол) | Техника. Тренировка. Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство. | 1. Владение техникой элементов игры. 2. Владение основными техниками игры. 3. Знание правил игры и судейскими навыками. |
| 3 | Дополнительные виды Гиревой спорт | Знакомство с силовыми видами спорта. Техника выполнения. Силовая подготовка. Тренировка. Правила соревнований. | Особенности видов спорта. Техника выполнения. Тренировка. Правила соревнований. Инструкторская практика. |
| | Аэробика | Особенности вида. Техника выполнения. Музыкальное сопровождение. Тренировка. Правила соревнований. | |
| | Дзюдо | Особенности вида спорта. Техника выполнения. Тактика. Тренировка. Правила соревнований. | |

4.3 Практические занятия (семинары)

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинары) |
|-------|----------------------|--|
| 1 | 2.1 | Легкая атлетика: Тематика: Техника бега (положение туловища, разгибание рук, постановка ног). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и скоростной выносливости (кросс, кросс с ускорением, темповый кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований. |
| 2 | 2.2 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис Тематика: изучение техники элементов игр, правил игр, тактика игр. Тренировка. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика. |

| | | |
|---|-----|---|
| 3 | 2.3 | <p>Дополнительные виды спорта</p> <p><u>Гиревой спорт</u></p> <p>Тематика: особенности вида спорта, техника поднятия гирь, правила соревнований. Развитие физических качеств, прежде всего, силы специальной выносливости и других физических качеств. Судейство соревнований, инструкторская практика.</p> <p><u>Дзюдо.</u></p> <p>Тематика: особенности вида спорта, изучение техники, правила соревнований, тактика борьбы. Развитие физических качеств, прежде всего, силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.</p> <p><u>Аэробика.</u></p> <p>Тематика: особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение</p> |
| | | <p>упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Тренировка. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости. Правила соревнований.</p> |

5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

| Вид занятия (Л, ПР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Кол-во часов |
|---------------------|--|--------------|
| ПР | <p>Игровое проектирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>- на занятиях аэробикой: выполнение задание в парах, в особенности при выполнении силовых упражнений и танцевальных видах.</p> <p>аэробика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.). | 140 |
| Итого: | | 140 |

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

При реализации оценочных средств применяются следующие виды контроля:

а) Для входного контроля (ВК) – для всех разделов дисциплины (Таблицы 1-2). 1. Прием обязательных контрольных тестов: бег 100 м, 2000 м (женщины, 3000 м (мужчины); подтягивание на перекладине (муж.); из положения «сед» -опускание поднимание туловища.

2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного и специального учебных отделений (Таблицы 3-5).

3. Дополнительные тесты: отжимание на руках (женщины); прыжок в длину с места (муж. и жен.); упражнение на скакалке; упражнения с обручем и др.

б) Для текущей успеваемости (ТАт) – рейтинговая оценка успеваемости (Таблица б), которая включает:

- посещение занятий;

- результаты текущего контроля;

- отношения к занятиям (активность, дисциплина и т.п.); в) Для промежуточной аттестации (ПрАт):

- некоторые виды входного контроля (см. «Входной контроль»); - контрольные упражнения для оценки физической подготовленности; - прием тестов по теоретическому разделу дисциплины.

Оценка проставляется с помощью разработанной таблицы: высший балл – 13, соответствует 100 % успеваемости.

6.1 Виды контроля и аттестации по семестрам, формы оценочных средств

| № п/п | Виды контроля и аттестации ВК, ТАт, ПрАт 4 | Наименование разд. учеб. дисциплины | Оценочные средства | |
|-------|--|--|---------------------------------|--|
| | | | Форма | Количество вопросов в задании |
| 1. | а) Входной контроль (ВК) | Легкая атлетика | Контрольная проверка | Физическая подготовка студентов 1-го курса: бег 100 м, бег 2000 м (жен.) 3000 м (муж.) подтягивание на перекладине муж. поднимание-опускание туловища (жен.) |
| 2 | б) Текущая успеваемость (ТАт) | Спортивные игры; общая физическая подготовка | Рейтинговая оценка успеваемости | -посещения занятий; отношение к занятиям; текущ. контроль, в т.ч. техн. спортивных игр. |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|--|
| 3 | в) Промежуточная аттестация (ПРАг) | Спортивные игры; общая физическая подготовка | Контрольная проверка Рейтинговая оценка успеваемости Накопительный балл | -прыжок в длину с места (муж., и жен.) -подтягивание на перекладине (м) -поднимание – -опускание туловища (ж) - упражнение со скакалкой. |
| 4 | | Физическая культура в общекульт. и профес. подготовке студентов | Вопрос | Вопросы по теоретическому разделу контроля (стр. 23) |

Таблица 1 – Обязательные тесты определения физической подготовленности (Женщины)

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовку. Бег 100 м | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,9 |
| Тест на силовую подготовку Поднимание (сед) и опускание туловища. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Тест на общую выносливость – Бег 2000 м. | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| | | | | | |

Таблица 2 – (Мужчины)

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|--|----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовку – бег 100 м | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силовую подготовку - подтягивание на перекладине | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость – бег 3000 м | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |

Таблица 3 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (Женщины)

| Упражнения | Оценки в очках | | | | |
|--|----------------|------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 155 |
| 2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 18,50 | 19,0 | 19,30 | 20,00 | 23,00 |
| 4. Плавание 50 м (мин, сек) | 1,00 | 1,15 | 1,20 | 1,30 | 1,40 |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки) | 20 | 16 | 13 | 10 | 5 |

Таблица 4 - Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (Мужчины)

| Упражнения | Оценки в очках | | | | |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 220 | 200 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | 23,50 | 25,00 | 26,25 | 27,40 | 31,00 |
| 4. Плавание 50 м (мин, сек) | 45,00 | 46,00 | 48,00 | 1 мин | 1,10 |
| 5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки | 16 | 13 | 10 | 5 | 0 |

Таблица 5 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

| № п/п | Упражнения | Пол | Оценки в баллах | | | | |
|-------|--|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (кол-во раз) | ж | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | | м | 25 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| 2. | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | ж | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | | м | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | ж | 180 | 170 | 160 | 150 | 145 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|-----|-----|-----|-----|
| | | м | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 |
| 4. | Бег в чередовании с ходьбой | ж | 2 км без учёта времени | | | | |
| | | м | 3 км без учёта времени | | | | |
| 5. | Бег в чередовании с ходьбой на лыжах | ж | 2 км без учёта времени | | | | |
| | | м | 3 км без учёта времени | | | | |
| 6. | Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол) | ж | Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом | | | | |
| | | м | | | | | |
| 7. | Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки) | ж | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | | м | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8. | Плавание | ж | 10 минут без учёта времени | | | | |
| | | м | | | | | |

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 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

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. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов [Электронный учебник] : учебное пособие / сост. Л. Н. Мартьянова. - 2014. - 96 с. Режим доступа:

<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13074>

4. 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>

7.2 Дополнительная литература

1. 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>

7.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. 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. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus 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

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| Учебная аудитория - спортивный зал: площадки для игры в волейбол, тренажеры, места для раздевания и душ, мячи для спортивных игр, скакалки, маты, бадминтон, шведская стенка. | 426033, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Кирова, д. 16, этаж 1, №1 |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Стол – 5 и стул - 10. Стол компьютерный-5 и стул 5. Компьютер с доступом к электронным ресурсам университета и сети "интернет" – 5. | 426069, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Кирова, 16, этаж 1, № 112 |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья
(техник-технолог)**

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 ООП и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина – СПЦ.04 «Физическая культура» включена в и социально-гуманитарный цикл.

Взаимосвязь с ООП заключается, прежде всего, в физической и профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов СПО. «Входные» данные состоят в том, что поступающие в сельскохозяйственные вузы должны обладать хорошим здоровьем, физической подготовкой, желательно – наличие хотя бы первоначальной подготовки по спортивно-профессиональной подготовке.

Другое важное место физической культуры в структуре ООП – их роль в формировании всесторонне развитой личности специалистов сельского хозяйства – проводников культуры, в том числе физической культуры, на селе, организаторов физкультурной и спортивной работы среди сельского населения.

Выпускник должен обладать общими компетенциями:

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

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 социальнопсихологические 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 экзамен.

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/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 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 | 5,1 – 4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9 – 5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | выше 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 | 8,0 – 7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3 – 8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | выше 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 17 | 150 0 и выш е 1500 | 1300- 1400 1300140 0 | 110 0 и ниж е 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050- 1200 1050120 0 | 900 и ниж е 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 1 5 и выш е 15 | 9 – 12 9 – 12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12 - 14 12 - 14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 17 | 1 1 и выш е 12 | 8 – 9 9 - 10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13 - 15 13 - 15 | 6 и ниже 6 |

5 Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта:

Легкая атлетика

- Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:
 - с пятки
 - с носка
 - с передней части ступни
- Как правильно необходимо держать туловище при беге:
 - прямо
 - с наклоном вперед
 - с наклоном назад
- Как правильно держать руки при беге:
 - опустив руки.
 - согнуть в локтях под прямым углом.
 - сильно согнуть руки
- Как правильно дышать при беге:
 - дышать только через нос
 - дышать только через рот
 - дышать только через нос и рот одновременно
- Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O₂)
 - выносливость
 - скорость
 - скоростную выносливость

6. Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O₂):
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. полуюлочкой

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. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
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