

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)
Физико-математический и инженерно-технологический институт
Аграрный колледж
Цикловая комиссия агрономии и технических специальностей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2-4 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО специальности 21.02.04 Землеустройство (утвержден 12.05.2014 № 485) и учебного плана специальности 21.02.04 Землеустройство, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО ГАГУ (от 30.01.2020 г., протокол № 1).

Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии агрономии и технических специальностей 14 мая 2020 года, протокол № 11.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (СПО) 21.02.04 Землеустройство.

Организация-разработчик: Горно-Алтайский государственный университет, Аграрный колледж.

Составитель: Кусков П.В., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.04 Землеустройство.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ПСССЗ

Учебная дисциплина входит в цикл ОГСЭ

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся будет **знать**:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся будет **уметь**:

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

Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовать свою собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

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

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 296 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часов, самостоятельной работы обучающегося 148 часов

Примечание: Последовательность изучения тем может варьироваться в зависимости от погодных условий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе	
лабораторные работы	
практические занятия	148
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148
в том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа	148
Итоговая аттестация в форме зачета в 3, 5, 6, 7 семестрах и дифференцированного зачета во 4 семестре	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

2 курс

Наименование раздела	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Глава 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Основы знаний	Первичный инструктаж по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале на уроках физической культуры	2	
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бег с препятствиями	4	
Тема 1.3 Бег 100 метров. Изучение техники эстафетного бега 4*100 метров	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	2	
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10 метров	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	4	
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега	2	
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега	2	
Тема 1.6 Метание копья	Техника метания копья. Разбег. Финальное усилие. Торможение.	2	
Тема 1.7 Выполнение прыжков в длину	Техника выполнения тройного прыжка	2	
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	
Глава 2. Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол. Техника безопасности игры волейбол. Стойка и перемещение волейболиста	Выполнение приема-передачи 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 и животе	2	
Тема 2.2 Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки	2	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	4	
Тема 2.3 Волейбол. Совершенствование	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	

техники приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	
Тема 2.4 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол	2	
	Самостоятельная работа Блокирование, индивидуальное, групповое	4	
Тема 2.5 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком	2	
Тема 2.6 Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам	Выполнение ОРУ для развития скоростных способностей	2	
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	4	
Тема 2.7 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	2	
Глава 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км.	4	
Тема 3.2 Одновременные лыжные ходы	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом	2	
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км. Изученными одновременными ходами	4	
Тема 3.3 Свободный стиль	Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции	4	
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км. Изученными коньковыми ходами	4	
Глава 4 Общая физическая подготовка (ОФП)			
Тема 4.1 Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Упражнения на перекладине	2	
	Упражнения на брусьях	2	
	Упражнения на гибкость	2	
	Комплекс упражнений в парах	2	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.	2	

	Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий		
	Сдача контрольных нормативов по теме гимнастика	2	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении	6	
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса	4	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц груди	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц спины	4	
	Самостоятельная работа Составление комплекса УГГ и ОРУ	8	
В течение года	Самостоятельная работа Занятие в спортивных секциях	18	
Всего:		136	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	68	
	Самостоятельная работа	68	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»
3 курс**

Наименование раздела	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Глава 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег 100 м. на результат. Техника эстафетного бега 4*100, 4*400 м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	2	
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	4	
Тема 1.2 Челночный бег 3*10м.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	4	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка	4	
	Самостоятельная работа Бег на длинные дистанции	4	
Тема 1.4 Техника выполнения прыжков в длину	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега	2	
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега	2	
Тема 1.5 Выполнение прыжков в высоту	Выполнения тройного прыжка	2	

Глава 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол. Техника передачи мяча	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах	2	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	4	
Тема 2.2 Волейбол. Совершенствование техники приема мяча	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	
Тема 2.3 Волейбол Совершенствование подачи мяча	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам	2	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке	2	
Тема 2.4 Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	Сдача контрольных нормативов по теме: «Волейбол»	2	
Тема 2.5 Мини-футбол. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
Тема 2.6 Мини-футбол. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей	4	
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами	4	
Тема 2.7 Мини-футбол. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	2	
Тема 2.8 Мини-футбол. Ведение мяча	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат»	2	
Тема 2.9 Мини-футбол. Техника вратаря	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение выбрасывания мяча, техника игры вратаря	2	
Глава 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Прохождение дистанции до 2 км.	4	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км.	8	
Тема 3.2 Одновременные лыжные ходы	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	4	

Тема 3.3 Свободный стиль	Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции	4	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км.	6	
Глава 4 Общая физическая подготовка			
Тема 4.1 Гимнастика Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГ	4	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий	4	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГ и ОРУ	6	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота, груди и спины	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах	4	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГ и ОРУ	6	
Всего:		124	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	62	
	Самостоятельная работа	62	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»
4 курс**

Наименование раздела	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Глава 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег 100 м. на результат. Техника эстафетного бега 4*100, 4*400 м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
	Самостоятельная работа Техника бега на короткие и средние дистанции	4	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка	2	
	Самостоятельная работа Бег на длинные дистанции	2	
Глава 2 Спортивные игры			

Тема 2.1 Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств	2	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	4	
Тема 2.2 Волейбол. Подача мяча по зонам.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам	2	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке	2	
Тема 2.3 Мини- футбол. Техника безопасности при игре в мини- футбол. Исходное положение (стойки), перемещения	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
Глава 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Прохождение дистанции до 2 км.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км.	2	
Тема 3.2. Одновременные лыжные ходы	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	2	
Тема 3.3. Свободный стиль	Прохождение дистанции свободным стилем	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км.	2	
Всего:		36	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	18	
	Самостоятельная работа	18	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 21.02.04 «Землеустройство», в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Ауд. № 318. Спортивный зал

Оборудование: Бревно гимнастическое высокое 5 м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр, мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный.

Спортивная площадка

Оборудование: Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

Ауд. № 03 Тренажерный зал

Оборудование: Бицепс «тренажер ноги», велотренажер, гак-машина, тренажер «грудь - сидя», тренажер «Комби», тренажер 1400, тренажер 406, штанга, штанга обр 130 кг, штанга тренировочная, тренажер «скамья для пресса», тренажер «WELDER 8525»

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Лыжная комната

Оборудование: Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки теннисный стол, теннисные ракетки., сетки д/л настольного тенниса

Лыжная комната для горных лыж

Оборудование: Комплект горнолыжный, лыжи горные

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Ауд. 321 Раздевалка

Оборудование: скамьи

Ауд. № 207 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места

обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки, телевизор

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

Компас-3D (договор ЗС-16-00121 от 08.11.2016)

SMART Notebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)

Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПОВсоставе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Б) Налогоплательщик ЮЛ (лицензия Freeware)

В) SimTT Car Simulator (Договор 21 от 15.04.2013)

Панорама (Договор У-02-02/09 от 02-02-2009)

IDC4 PlusTruck (Госконтракт 0512/1 от 05.12.2016)

MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)

Ауд. № 209 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры: мониторы, системные блоки.

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

SmartNotebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)
FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)
GIMP (свободная лицензия GNU GPL)
Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)
SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)
LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)
Adobe Reader (лицензия Freeware)
Internet Explorer/Edge (ПОВсоставе MS Windows)
Google Chrome (лицензия Freeware)
Firefox (свободная лицензия GNU GPL)
Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)
7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)
МойОфис (договор без номера от 19.03.2018)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)
B) MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)
ArcView GIS (Договор 61/1/3 от 08.12.2014)

Ауд. № 201. Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки

Программное обеспечение: KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

GIMP (свободная лицензия GNU GPL)

Python (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПОВсоставе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Стадион

Оборудование: Беговые и конькобежные дорожки, площадка для волейбола, поле для мини-футбола, площадка для баскетбола, футбольное поле.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>

Дополнительная литература:

Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020 — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>

<p>2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>
--	---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

2

курс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

3

курс

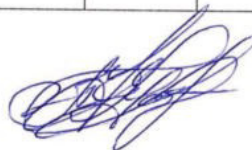
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой	12	9–10	4	18	13–15	6

		перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

4 курс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,2	4,9–4,6	5,1	4,7	5,8–5,2	6,0
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,0	7,7–7,3	7,9	8,2	9,1–8,5	9,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	245	210–225	200	215	175–195	165
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1600	1400–1500	1200	1400	1200–1300	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	13	10–11	6	19	14–17	9

Составитель:



П.В. Кусков

Председатель цикловой комиссии агрономии и технических специальностей



О.В. Сметанникова