

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |                                                                                                                                                                                |                                                  |  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | цикловая комиссия ветеринарии и кинологии                                                                                                                                      |                                                  |  |
| Учебный план            | 36.02.01_2025_B15.plx<br>36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ<br>Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы<br>среднего общего образования: естественнонаучный |                                                  |  |
| Квалификация            | Ветеринарный фельдшер                                                                                                                                                          |                                                  |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                                          |                                                  |  |
| Общая трудоемкость      | 0 ЗЕТ                                                                                                                                                                          |                                                  |  |
| Часов по учебному плану | 160                                                                                                                                                                            | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты с оценкой 8 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                                |                                                  |  |
| аудиторные занятия      | 160                                                                                                                                                                            |                                                  |  |
| самостоятельная работа  | 0                                                                                                                                                                              |                                                  |  |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <u>&lt;Курс&gt;</u> . <u>&lt;Семестр на курсе&gt;</u> ) | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | 7 (4.1) |    | 8 (4.2) |    | Итого |     |
|----------------------------------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                                               | 14 3/6  |    | 16      |    | 9 3/6   |    | 15      |    | 8       |    | 10 3/6  |    |       |     |
| Вид занятий                                                          | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                                                         | 32      | 32 | 36      | 36 | 20      | 20 | 34      | 34 | 18      |    | 20      |    | 160   | 122 |
| Итого ауд.                                                           | 32      | 32 | 36      | 36 | 20      | 20 | 34      | 34 | 18      |    | 20      |    | 160   | 122 |
| Контактная работа                                                    | 32      | 32 | 36      | 36 | 20      | 20 | 34      | 34 | 18      |    | 20      |    | 160   | 122 |
| Итого                                                                | 32      | 32 | 36      | 36 | 20      | 20 | 34      | 34 | 18      |    | 20      |    | 160   | 122 |

Программу составил(и):

*преподаватель, Лутцев Руслан Николаевич*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ (ветеринарный фельдшер) (приказ Минобрнауки России от 23.11.2020 г. № 657)

составлена на основании учебного плана:

36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: естественнонаучный

утвержденного учёным советом вуза от 27.02.2025 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от 06.05.2025 протокол № 11

Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры  
**цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры  
**цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2029 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                  | Цели: Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                         |
| 1.2                                  | Задачи: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие; повышение работоспособности; развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости); воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП |                                                                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ООП:                  | ОГСЭ                                                                                                  |
| 2.1                                 | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                 |
| 2.2                                 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи профессионального и личностного развития;</li> <li>- понятия самообразования и саморазвития;</li> <li>- цели, задачи и систему повышения квалификации;</li> <li>- значение предпринимательства и процесс организации собственного дела;</li> <li>- основные понятия в финансовой сфере и принципы функционирования финансовой системы.</li> </ul>                                                               |  |
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи профессионального и личностного развития;</li> <li>- заниматься самообразованием;</li> <li>- осознанно планировать повышение квалификации;</li> <li>- отбирать бизнес-идею и открывать собственное дело в профессиональной деятельности;</li> <li>- находить и использовать информацию финансового характера, своевременно анализировать и адаптировать в решении профессиональных задач.</li> </ul> |  |
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации в соответствии с основными тенденциями развития современной науки и современного производства;                                              |
| - приемами определения источников финансирования и перспектив развития бизнеса в профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</b>                                                |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 3.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</b>                                                |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - основные понятия и признаки коллектива и команды;                                                                                                                                                                                                                                              |
| - деловое общение;                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| - процессы межличностного взаимодействия в коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                                                 |
| - этапы командной работы.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - работать в коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                                                                               |
| - эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - организацией работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - гражданско-патриотическую позицию;                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - общечеловеческие ценности, как основа поведения в коллективе, команде;                                                                                                                                                                                                                         |
| - стандарты антикоррупционного поведения.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - проявлять гражданско-патриотическую позицию;<br>- выстраивать общение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.                                                                                                                                  |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - гражданско-патриотической позицией, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.                                                                                                                  |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 6.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - научно-практические основы физической культуры;<br>- основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                              |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>                                                                                              |
| :                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - методами физического воспитания;<br>- средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b> |
| :                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b> |
| :                                                                                                                                                                                                   |

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                        |                       |              |                    |                   |                   |                   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Код занятия</b>                                   | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>                                       | <b>Семестр / Курс</b> | <b>Часов</b> | <b>Компетенции</b> | <b>Литература</b> | <b>Инте ракт.</b> | <b>Примечание</b> |
|                                                      | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                       |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 1.1                                                  | Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/                                      | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 1.2                                                  | Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика /Пр/                           | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
|                                                      | <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                                                       |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 2.1                                                  | Мини-футбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/                                     | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 2.2                                                  | Баскетбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/                                       | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 2.3                                                  | Сдача контрольных нормативов /Пр/                                                      | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
|                                                      | <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                                                     |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 3.1                                                  | Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/                                      | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 3.2                                                  | Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. /Пр/             | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 3.3                                                  | Свободный стиль. Прохождение дистанции до 3 км. /Пр/                                   | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 3.4                                                  | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке /Пр/                                 | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
|                                                      | <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                     |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 4.1                                                  | Упражнения на перекладине /Пр/                                                         | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 4.2                                                  | Упражнения на брусьях /Пр/                                                             | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 4.3                                                  | Сдача итоговых контрольных нормативов /Пр/                                             | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
|                                                      | <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>                                                       |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 5.1                                                  | Кроссовая подготовка /Пр/                                                              | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 5.2                                                  | Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Пр/                                   | 3                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
|                                                      | <b>Раздел 6. Спортивные игры</b>                                                       |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 6.1                                                  | Волейбол /Пр/                                                                          | 6                     | 4            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 6.2                                                  | Баскетбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/                                       | 4                     | 2            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
| 6.3                                                  | Сдача контрольных нормативов /Пр/                                                      | 3                     | 4            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |
|                                                      | <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>                                                     |                       |              |                    |                   |                   |                   |
| 7.1                                                  | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/ | 4                     | 4            |                    | Л1.1Л2.1          | 0                 |                   |

|      |                                                                                                                     |   |   |  |          |   |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|----------|---|--|
| 7.2  | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом /Пр/         | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 7.3  | Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции /Пр/                                                     | 4 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 7.4  | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке /Пр/                                                              | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 8. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                                                  |   |   |  |          |   |  |
| 8.1  | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. /Пр/                               | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 8.2  | Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий /Пр/ | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 8.3  | Комплекс общеразвивающих упражнений для мышц плечевого пояса и рук /Пр/                                             | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 8.4  | Упражнения на перекладине, брусьях. /Пр/                                                                            | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 8.5  | Сдача контрольных нормативов /Пр/                                                                                   | 4 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 9. Спортивные игры</b>                                                                                    |   |   |  |          |   |  |
| 9.1  | Волейбол. Двухсторонняя игра /Пр/                                                                                   | 5 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 9.2  | Мини-футбол. Двухсторонняя игра /Пр/                                                                                | 5 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 9.3  | Настольный теннис. Двухсторонняя игра /Пр/                                                                          | 5 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 9.4  | Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы, ловкости, скорости /Пр/                                       | 5 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 10. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                                                 |   |   |  |          |   |  |
| 10.1 | Упражнения на брусьях /Пр/                                                                                          | 5 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 10.2 | Упражнения на перекладине /Пр/                                                                                      | 5 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 10.3 | Комплекс силовых упражнений /Пр/                                                                                    | 5 | 2 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 10.4 | Сдача контрольных нормативов /Пр/                                                                                   | 5 | 4 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 11. Лыжная подготовка</b>                                                                                 |   |   |  |          |   |  |
| 11.1 | Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/                                                                   | 6 | 6 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 11.2 | Техника выполнения одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 2 км /Пр/                              | 6 | 6 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 11.3 | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/                              | 6 | 6 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 11.4 | Свободный стиль. Прохождение дистанции до 3 км. /Пр/                                                                | 6 | 6 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |
| 11.5 | Сдача контрольных нормативов /Пр/                                                                                   | 6 | 6 |  | Л1.1Л2.1 | 0 |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Сдача контрольных нормативов:

1) Бег 100 метров

2) Челночный бег 3\*10 метров

- 3)Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
- 4) Прыжок в длину с разбега
- 5)Бег на 3000/2000 метров
- 6)Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 7)Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 8)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

### **5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)**

Примерная тематика рефератов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности

1. Двигательная активность.
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
8. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

- 1.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Природные и социально-экологические факторы.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
6. Биологические ритмы и работоспособность.
- 7.Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 8.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 9.Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 10.Обмен веществ и энергии.
- 11.Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
- 12.Особенности функционирования центральной нервной системы.
- 13.Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

- 1.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 2.Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
- 3.Влияние образа жизни на здоровье.
- 4.Влияние условий окружающей среды на здоровье.
- 5.Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
- 6.Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
- 7.Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
- 8.Система знаний о здоровье.
- 9.Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- 10.Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.
- 11.Способы регуляции образа жизни.
- 12.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
- 13.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
- 14.Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
15. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
- 16.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

- 1.Методические принципы физического воспитания.
- 2.Основы обучения движениям (техническая подготовка).
- 3.Этапы обучения движениям.
- 4.Воспитание физических качеств.

- 7.Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
  - 8.Специальная физическая подготовка.
  - 9.Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
  - 10.Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
  11. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
  - 12.Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
  - 13.Значение мышечной релаксации.
  - 14.Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
  - 15.Формы занятий физическими упражнениями.
  - 16.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
  - 17.Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
- Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

- 1.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
- 2.Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3.Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 4.Особенности самостоятельных занятий по физической культуре для женщин.
5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
- 6.Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
- 7.Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
- 8.Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
- 9.Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
10. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 11.Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 12.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 13.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: виды диагностики, цели и задачи.
- 14.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
- 15.Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
16. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Методы самоконтроля при занятиях по физической культуре.
- 17.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

- 1.Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
- 2.Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
- 3.Определение понятия ППФП: ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
- 4.Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
- 5.Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
- 6.Методика подбора средств ППФП.
- 7.Организация, формы и средства ППФП в вузе.
- 8.ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
- 9.Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
- 10.Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.
- 11.Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета: условия их труда.
- 12.Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
- 13.Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
- 14.Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР.
15. Прикладные виды спорта.

#### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

##### Контрольный тест

Название вопроса 1 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Компонентами здорового образа жизни являются?

Варианты ответов:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Ключ: в,г

Название вопроса 2 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Как двигательная активность влияет на организм?

Варианты ответов:

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

Ключ: а, б

Название вопроса 3 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Варианты ответов:

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

Ключ: б

Название вопроса 4 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что является древнейшей формой организации физической культуры?

Варианты ответов:

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игр

Ключ: г

Название вопроса 5 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что является одним из основных физических качеств?

Варианты ответов:

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

Ключ: в

Название вопроса 6 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Основное средство физического воспитания?

Варианты ответов:

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

Ключ: б

Название вопроса 7 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Варианты ответов:

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

Ключ: б

Название вопроса 8 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что рекомендуют во время занятий?

Варианты ответов:

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Ключ: в, г

## Название вопроса 9 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: С чего начинается игра в баскетболе?

Варианты ответов:

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

Ключ: г

## Название вопроса 10 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Какова польза от занятий циклическими видами?

Варианты ответов:

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

Ключ: в, г

## Название вопроса 11 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

Варианты ответов:

- а) Курение
- б) Прием алкоголя и наркотиков
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

Ключ: а, б

## Название вопроса 12 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

Варианты ответов:

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м
- г) 12 м

Ключ: в

## Название вопроса 13 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что такое двигательное умение?

Варианты ответов:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

Ключ: б

## Название вопроса 14 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Варианты ответов:

- а) не менее 30 минут
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

Ключ: в

## Название вопроса 15 (ОК1-ОК9)

Формулировка вопроса: Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Варианты ответов:

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

Ключ: б

- 1) Бег 100 метров
- 2) Челночный бег 3\*10 метров
- 3) Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
- 4) Прыжок в длину с разбега
- 5) Бег на 3000/2000 метров
- 6) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 7) Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                                                        | Заглавие                                                                                                | Издательство, год                                                                                                   | Эл. адрес                                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Крамской С. И.,<br>Егоров Д. Е.,<br>Амельченко И. А.,<br>Крамского С. И.,<br>Егорова Д. Е. | Физическая культура для студентов<br>среднего профессионального образования:<br>учебное пособие для СПО | Белгород:<br>Белгородский<br>государственный<br>технологический<br>университет им. В.Г.<br>Шухова; ЭБС АСВ,<br>2020 | <a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители               | Заглавие                                        | Издательство, год                    | Эл. адрес                                                                                   |
|------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.1 | Быченков С. В.,<br>Везеницын О.В. | Физическая культура: учебное пособие для<br>СПО | Саратов:<br>Профобразование,<br>2024 | <a href="https://www.iprbookshop.ru/138338.html">https://www.iprbookshop.ru/138338.html</a> |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 6.3.1.1 | Adobe Reader            |
| 6.3.1.2 | Firefox                 |
| 6.3.1.3 | Google Chrome           |
| 6.3.1.4 | Internet Explorer/ Edge |
| 6.3.1.5 | MS Office               |
| 6.3.1.6 | Яндекс.Браузер          |
| 6.3.1.7 | VLC media player        |

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                            |
| 6.3.2.3 | Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»                                 |
| 6.3.2.4 | Межвузовская электронная библиотека                                                 |
| 6.3.2.5 | КонсультантПлюс                                                                     |
| 6.3.2.6 | Гарант                                                                              |

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Здоровьесберегающая технология | система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития                                                                                                                   |
|  | Соревновательная технология    | направлена на стимулирование максимального проявления двигательных способностей учащимися, на повышение качества различных двигательных действий, на повышение эмоциональной направленности занятия, на увеличение интереса к игре, на повышение мотивации к росту технико-тактических навыков |
|  | Игровая технология             | Игра - сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели                                                                                                                                                                                                         |

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Номер аудитории | Назначение                                                                                                                                                          | Основное оснащение                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03 В1           | Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. 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» |

|       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08 В1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | <p>Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ученическая доска, кафедра, экран, проектор, компьютер. Плакаты, макеты узлов и агрегатов машин, разрезы агрегатов пневматической тормозной системы автомобиля, тренажер сварщика, кодоскоп, кодотранспаранты: «Техническое обслуживание и ремонт трактора, комбайна, сельскохозяйственных машин и приспособлений»</p> <p>стенд-планшет «Гидроусилитель рулевого управления», стенд-планшет «Электроусилитель рулевого управления», стенд-планшет «Рулевая тяга и рулевой наконечник переднеприводного автомобиля», стенд-планшет э.с. «Тормозная система трактора Т-170», плакаты.</p> <p>Агрегат индивидуального доения АИД-2, Бензогенератор бензиновый 3 кв, Компрессор ERGUS STORM-24 (2200Вт 8бар 200 литр. масл)</p> <p>Кульман формат А2 – 10 шт, Моющий аппарат LAVOR (2300 Вт 130бар 480л/час с насадками)</p> <p>Насосная станция Foleal 11, Обогреватель конвектор DANTEX SD\$-20 – 2 шт, Обогреватель конвектор DANTEX SD\$-15, Печь муфельная ТМК-3,</p> <p>Цифра часовая</p> |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методикопрактическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется

придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б» ДЛЯ

**ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов. На практических занятиях по физической культуре в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные). Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;
- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).

Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;

- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;

- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;

- Упражнения на координацию движения и в равновесие применяются для тренировки вестибулярного аппарата.

Выполняются они в основных исходных положениях, обычной стойки на узкой площади опоры – стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, с предметами или без них;

- Упражнения в сопротивлении – способствуют укреплению мышц, повышают их эластичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ;

- Ритмопластические упражнения.

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания.

Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаливающих факторов. В СМГ «Б» студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА**

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат. - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

#### 4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

#### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

#### 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

#### 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210х297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

##### 1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С. Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

##### 2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

##### 3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
  2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.
- 4) Описание авторефератов диссертаций:
1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
  2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.
- Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.
- В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.