

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	36.02.03_2025_315.plx 36.02.03 ЗООТЕХНИЯ Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: естественнонаучный		
Квалификация	Зоотехник		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	120	Виды контроля в семестрах: зачеты 5 зачеты с оценкой 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	116		
самостоятельная работа	0		
часов на контроль	4		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 3/6		17		11 3/6		8			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	28	28	34	34	30		24		116	62
Итого ауд.	28	28	34	34	30		24		116	62
Контактная работа	28	28	34	34	30		24		116	62
Часы на контроль			2	2			2	2	4	4
Итого	28	28	36	36	30		26	2	120	66

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
36.02.03 ЗООТЕХНИЯ (приказ Минобрнауки России от 19.07.2023 г. № 546)

составлена на основании учебного плана:

36.02.03 ЗООТЕХНИЯ

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:	СГ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Основы безопасности и защиты Родины
2.1.3	Биология
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	
:	
- область профессиональной деятельности; - объекты профессиональной деятельности.	
ОК 03: 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 03: 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 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	
:	
- решать типовые задачи профессиональной деятельности на основе знаний законов математических и естественных наук с применением информационно-коммуникационных технологий.	
ОК 03: 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 03: 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 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	
:	
- знаниями своей будущей профессии с другими профессиями и специальностями, может аргументировано обосновать свой профессиональный выбор.	
ОК 03: 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 03: 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 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
- основные понятия и признаки коллектива и команды; - деловое общение; - процессы межличностного взаимодействия в коллективе и команде; - этапы командной работы.
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
- работать в коллективе и команде; - эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
- организацией работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 06: 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
:
- гражданско-патриотическую позицию; - общечеловеческие ценности, как основа поведения в коллективе, команде; - стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 06: 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
:
ОК 06: 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
:
ОК 06: 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
:
- проявлять гражданско-патриотическую позицию; - выстраивать общение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 06: 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
:
ОК 06: 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
:
ОК 06: 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
:
- гражданско-патриотической позицией, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 06: 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
:
ОК 06: 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
:
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
- научно-практические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни.
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
- самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности.
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:
- методами физического воспитания; - средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:

ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
1.2	Выполнение прыжков в длину, с места, с разбега /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
1.3	Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. Спортивные игры						
2.1	Общеразвивающие упражнения для развития выносливости /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 3. Лыжная подготовка						
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	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)						
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	Упражнения на гибкость /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
4.4	Комплексы упражнений в парах /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
4.5	Сдача итоговых контрольных нормативов /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 5. Легкая атлетика						
5.1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
5.2	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 6. Спортивные игры						
6.1	Волейбол /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
6.2	Баскетбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
6.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 7. Лыжная подготовка						
7.1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	

7.2	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 8. Общая физическая подготовка (ОФП)						
8.1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
8.2	Комплекс общеразвивающих упражнений для мышц плечевого пояса и рук /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
8.3	Упражнения на перекладине, брусьях. /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
8.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 9. Спортивные игры						
9.1	Мини-футбол. Двухсторонняя игра /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
9.2	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы, ловкости, скорости /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 10. Общая физическая подготовка (ОФП)						
10.1	Упражнения на перекладине /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
10.2	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 11. Лыжная подготовка						
11.1	Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
11.2	Техника выполнения одновременного безшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
11.3	Свободный стиль. Прохождение дистанции до 3 км. /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1	0	
11.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2		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.

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.
5. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
6. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
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.

- 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?

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-ОК8)

Формулировка вопроса: Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Варианты ответов:

а) УЕФА
 б) ФИФА+
 в) ФИБА
 г) ФИЛА
 Ключ: б

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
--	---------------------	----------	-------------------	-----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Быченков С. В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебное пособие для СПО	Саратов: Профобразование, 2024	https://www.iprbookshop.ru/138338.html
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 прессы», 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	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» 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. Агрегат индивидуального доения АИД-2, Бензогенератор бензиновый 3 кв, Компрессор ERGUS STORM-24 (2200Вт 8бар 200 литр. масл) Кульман формат А2 – 10 шт, Моющий аппарат LAVOR (2300 Вт 130бар 480л/час с насадками) Насосная станция Foleal 11, Обогреватель конвектор DANTEX SD\$-20 – 2 шт, Обогреватель конвектор DANTEX SD\$-15, Печь муфельная ТМК-3,
-------	---	--

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.