

Приложение

к ОПОП-П по специальности

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование представлений об роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК-2	оценивать практическую значимость результатов поиска;	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;
ОК-3	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	возможные траектории профессионального развития и самообразования;
ОК-6	описывать значимость своей <i>профессии</i> (<i>специальности</i>);	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
ОК-8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	138	138
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета		
Всего	138	138

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		10/10	
Тема № 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание</p> <p>Физическая культура и спорт как социальное явление, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа жизни и стиля. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>OK 2, OK 3, OK 6, OK 8</p>

	1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки 5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 7. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		84/84	
Тема № 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание	10	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека. Основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.	10	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
Тема № 2.2.	1.Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы, комплексы ОРУ (с предметами, без предметов, в парах) 2.Подвижные игры различной интенсивности.	10	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
	Содержание	12	

Легкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, по виражу на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	12	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	12	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание	18	

	<p>Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.</p> <p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p>	18	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <ol style="list-style-type: none"> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми 	18	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8

	<p>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми</p> <p>- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</p> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельно элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия по изученным спортивным играм.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание	14	
	<p>Основная гимнастика</p> <p>Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия. Опорный прыжок с использованием снаряда «гимнастический конь» (для юношей) и «гимнастический козёл» (для девушек). Упражнения на гимнастических снарядах параллельные брусья, перекладина (для юношей), гимнастическое «бревно» (для девушек).</p>	14	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	

	<p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</p> <p>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий избранными видами гимнастических упражнений. - воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой. <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация движений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5.После изучения техники отдельно элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6.В процессе занятий по гимнастике каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным видам гимнастических упражнений.</p>	14	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p>Содержание</p> <p>Овладение техникой передвижения классическими ходами: попеременным двухшажным, одновременным одношажным, бесшажным ходом.</p> <p>Овладение техникой передвижения коньковыми ходами: двухшажным, одношажным, полуконочковым ходом.</p> <p>Овладение техникой спуска на лыжах: горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая, низкая.</p> <p>Овладение техникой подъема на лыжах: способ «елочка», «переступание».Учебно-тренировочные лыжные походы по пересеченной местности до 5 км – девушки, до 10 км – юноши.</p> <p><u>Лыжная подготовка в бесснежное время года, кроссовая подготовка (до 5 км).</u></p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	30	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8

	<p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники лыжных ходов.</p> <p>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лыжным спортом - воспитание выносливости в процессе занятий лыжным спортом - воспитание координации движений в процессе занятий лыжным спортом <p>6.В процессе занятий по лыжному спорту каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным видам техники лыжных ходов.</p>	30	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	44/44		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств личности. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта.</p> <p>Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	28	

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	28	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств.	28	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
	Содержание	16	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой) – стойки. Падения, самостраховка, захваты, броски. Подсечки, подхваты, подножки. Болевые и удушающие приемы. Приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину. Соскакивания и выскакивания. Передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	16	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	

	<p>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</p> <p>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.</p> <p>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы</p> <p>5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники тактики ведения борьбы.</p> <p>6. Учебно-тренировочный бой.</p> <p>7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p>	16	OK 2, OK 3, OK 6, OK 8
Промежуточная аттестация			
Всего		138	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, спортивный стадион с беговыми дорожками, ямой для прыжков в длину, полосой препятствий, электронный тир, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 493 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2016.— 493 с.

2. Письменский И.А., Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. М.: Юрайт, 2014. - 493 с.

3. Словарь физиологических терминов, М. 1987. Ответственный редактор академик О.Г. Газенко.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	- практические задания по работе с информацией. - проверка ведения дневника самонаблюдения.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную	1.Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. 2.Традиционная система отметок в баллах за каждую	Тестиирование в контрольных точках: - на входе. т.е в начале учебного года; - на выходе, т.е. в конце

<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой. Подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.</p> <p><i>По видам спорта:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятия). 2.Оценка самостоятельного проведения студентом занятия или фрагмента занятия с решением задачи по развитию того или иного физ.качества средствами избранного вида спорта. 3.Оценка технико-тактических действий (спорт. игры. рукопашный бой, борьба). 4.Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой (для ППФП). <p>Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям</p>	<p>учебного года, семестра, изученной темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей/профессий.</p>
---	---	---

Приложение № 1 к рабочей программе
учебного предмета СГ.04 Физическая культура

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Пенза – 2025

Оценка уровня физических способностей студентов.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнени (тест)	Возраст, лет	Оценка				
				Юноши			Девушки	
				5	4	3	5	4
	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2и ниже 5,2	4,8и выше 4,8	4,8и выше 4,8
	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3и выше	8,0—7,7	8,2и ниже	8,4и выше	8,4и выше
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	8,4
	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230и выше	195—210	180и ниже	210и выше	210и выше
			17	240	205—220	190	210	210
	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 300и выше
			17	и выше 1 500	1 300—1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050— 1 200
	Гибкость	6-минутный бег, м	16	15и выше	9—12	5и ниже	20и выше	12—14
			17	15	9—12	5	20	12—14
	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса, лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	18
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15 13—15

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	6/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	6/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	6/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество разна каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.Координационный тест — челночный бег 3□10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приемы. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного
учебного отделения.**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,0	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3 по 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примеры. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места; –бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); — тест Купера
- 12-минутное передвижение; — плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Процедура и критерии оценки выполнения контрольных нормативов

Контрольные нормативы являются важным средством обучения и эффективным контрольным мероприятием по оцениванию результатов образовательного процесса. Выполнение контрольных нормативов требует от студента не только умений, но и многих знаний, являющихся компонентами общекультурных компетенций (самоорганизации, умений работать с информацией), в том числе, когнитивных умений анализировать, обобщать, синтезировать новую информацию, работать сообща, оценивать в процессе решения профессиональных задач.

Выполнение контрольных нормативов является организационной формой обучения (специфической формой самостоятельной работы студентов), применяемой на заключительном этапе изучения дисциплины учебного плана осваиваемой образовательной программы.

Контрольные нормативы – это комплекс специальных упражнений для студента по дисциплине учебного плана, выполняемый по заданию и под наблюдением преподавателя на основе приобретенных умений и материально-технической базы, необходимой для осуществления данного контрольного мероприятия. Контрольные нормативы выполняются на завершающем этапе изучения учебной дисциплины, являются формой практического зачета за пройденный этап обучения и призваны выявить способности студентов самостоятельно решать конкретные профессиональные задачи на основе полученных умений и навыков.

Контрольные нормативы являются составной частью основных требований, предъявляемых к зачету.

Выполнение контрольных нормативов позволяет решить следующие задачи:

- систематизировать и закрепить полученные практические умения и навыки по дисциплине;
- применить полученные умения, навыки и практический опыт при решении комплексных задач, в соответствии с основными видами профессиональной деятельности образовательной программы по направлению подготовки.
- совершенствовать практические умения и навыки в соответствии с заданными упражнениями;
- сформировать умения применять практические знания при решении профессиональных задач;

- развить творческую инициативу, самостоятельность, организованность и ответственность студентов за принимаемые решения;

Упражнения, входящие в состав контрольных нормативов, должны отвечать учебным задачам дисциплины и наряду с этим соответствовать профессиональным задачам будущей профессиональной деятельности. Упражнения, входящие в состав контрольных нормативов, должны представлять наиболее важные разделы дисциплины, указанные в рабочей программе и соответствовать их содержанию.

Выполнение контрольных нормативов проводится в сроки, определенные ведущим преподавателем по дисциплине. Выполнение контрольных нормативов проводится до начала экзаменационной сессии. В соответствии с индивидуальным учебным планом студенту может быть установлен иной срок выполнения контрольных нормативов.

Планирование и организацию проведения контрольных нормативов осуществляет преподаватель по дисциплине. График проведения составляется ведущим преподавателем и для ознакомления с ним студентов помещается на доску объявления. В ходе проведения контрольных нормативов преподаватель осуществляет контроль за выполнением упражнений. Все ошибки и недоработки должны быть указаны студенту, по ним должны быть даны разъяснения и указания по устраниению недостатков.

Организация проведения контрольных нормативов (помещение, спортивный инвентарь и т.п.) обеспечивается преподавателем.

По результатам выполнения контрольных нормативов выставляется зачет. При выставлении зачета учитываются посещение студентом занятий по дисциплине и его ответы на вопросы собеседования.

Студентам, не сумевшим сдать контрольные нормативы предоставляется право пересдачи и определяется новый срок выполнения нормативов.

Повторная сдача контрольных нормативов по дисциплине допускается не более двух раз. График повторного приема контрольных нормативов утверждается преподавателем.

После проведения контрольных нормативов рекомендуется проводить заключительную беседу ведущего преподавателя со студентами с анализом лучших и худших результатов, с указанием на типичные ошибки и недостатки, обнаруженные в процессе выполнения упражнений, на недостатки организационного характера.

Оценка выполнения контрольных нормативов зависит от показанного студентом результата выполнения того или иного упражнения, входящего в комплекс контрольных нормативов. В таблице приведены результаты минимального уровня выполнения контрольных упражнений, соответствующих оценке «удовлетворительно».

Студенты, специального учебного отделения выполняют контрольные нормативы без системы оценивания упражнений циклического характера, а также с заниженными требованиями к выполнению основных упражнений.

Вопросы для собеседования по дисциплине

1. Общие сведения о содержании и структуре дисциплины «Физическая культура».
2. Цели и задачи занятий физической культурой.
3. Роль физической культуры в жизни человека.
4. Необходимость обучения владением жизненно-важными умениями и навыками.
5. Развитие человека как личности в процессе активной двигательной деятельности.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Стресс, методы снятия стресса.
8. Раскрыть понятие «физическая культура».
9. Раскрыть понятие «физическое воспитание».
10. Основные физические качества человека.
11. Сила, методы ее развития.
12. Выносливость, методы ее развития.
13. Гибкость, методы ее развития.
14. Ловкость, методы ее развития.
15. Средства, применяемые для развития физических качеств.
16. Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
17. Организация и методика проведения ЛФК и корректирующей гимнастики.
18. Нарушение осанки, причины возникновения и способы профилактики нарушения.
19. Программа соревнований по легкой атлетике.
20. Программа соревнований по гимнастике.
21. Программа соревнований по лыжному спорту.
22. Правила игры и судейство в баскетболе/футболе/волейболе.
23. Спорт в физическом воспитании студентов среднеспециальных учебных заведений.
24. Вредные привычки и борьба с ними.

Темы для рефератов

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Спорт в России.
5. Олимпийские виды спорта.
6. История Олимпийских игр.
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально значимые двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Профессионально-прикладная подготовка работников АПК.
11. Основы методики развития физических способностей человека.
12. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
13. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры в России.
14. Нетрадиционные виды гимнастики. Методы снятия утомления.