

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 19.05.2020 11:25:27

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559b45aa0c172d00b10c0e81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ"

**Согласовано:**

Председатель методической комиссии  
инженерно-технологического факультета

**Утверждаю:**

Декан инженерно-технологического  
факультета

"12" мая 2020 г.

"13" мая 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.6 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень ППССЗ: базовый

Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 3 года 10 месяцев

Кафедра: Физической культуры и спорта

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденный приказом № 383 Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г.

2) ФГОС среднего (полного) общего образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413

3) Учебный план специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО «Костромской ГСХА» от «26» февраля 2020 г., протокол № 2

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры Физической культуры и спорта от "07" мая 2020 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Ю.И. Якунин /

Разработчик: \_\_\_\_\_ /Ю.И. Якунин /

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы** подготовки специалистов среднего звена. Учебная дисциплина (ОУД.6) – «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым дисциплинам при освоении специальностей СПО технического профиля.

**1.3 Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения учебной дисциплины. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обучающийся должен:

### Уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

### Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

## 2 Структура и примерное содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Объем часов	
		Семестр № 1	Семестр № 2
1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>
теоретическое обучение	78	34	44
практические занятия	39	17	22
Промежуточная аттестация в форме	-	-	<b>Дифференциальный зачёт</b>

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины: «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретический материал</b>			
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	<b>Содержание учебного материала.</b> Основные понятия, связанные с физической культурой. Краткая история развития физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийское движение. Цели физической культуры. Физическая культура личности. Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебном заведении.	12	1,2
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>			
Тема 2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции.	<b>Содержание учебного материала.</b> Методико-практические занятия Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.	22	1,2

<b>Раздел 3. Практические занятия</b>		<b>17</b>	
Тема 3.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b> Практические занятия Бег длинные и средние дистанции Бег на короткие дистанции Техника выполнения беговых упражнений Техника выполнения прыжковых упражнений	3	2
Тема 3.2 Гимнастика	Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.) В висе поднимание ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (дев.)	3	2
Тема 3.3 Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками Техника ведения мяча правой, левой рукой Игра по упрощенным правилам	2	2
Тема 3.4 Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками Передача мяча снизу двумя руками Игра по упрощенным правилам	2	2
Тема 3.5 Футбол (юноши)	Техника ведения мяча Техника передачи мяча Игра по упрощенным правилам	3	2
Тема 3.6 Фитнес (девушки)	Техника базовых шагов Техника аэробной части занятия		2
Тема 3.7 Силовые виды спорта (юноши)	Комплекс упражнений для мышц верхних конечностей (техника) Комплекс упражнений для мышц спины (техника)	2	2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Итого часов в 1-м семестре</b>		<b>51</b>	
<b>2 семестр</b>			
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала:</b> Социальные основы физической культуры. Спортивные организации. Законодательные акты. Взаимоотношения. Традиции. Правила. Международное спортивное движение. Медико-биологические основы физической культуры. организм человека как саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система. Механизмы обеспечения двигательной деятельности. Процессы утомления и восстановления. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма и работоспособность человека.	24	2
Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия	<b>Содержание учебного материала:</b> Методико-практические занятия. Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой.	20	2,3

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел. 3 Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия. Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину Игра по упрощенным правилам	4	2
Тема 3.2 Волейбол	Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Игра по упрощенным правилам	4	2
Тема 3.3 Лыжная подготовка	Обучение технике классических лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4	2
Тема 3.4 Футбол (юноши)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии Выполнение свободного удара Игра по упрощенным правилам	2	2
Тема 3.5 Фитнес (девушки)	Техника упражнений в партере Техника заключительной части занятия	2	2
Тема 3.7 Легкая атлетика	Бег 200 м, бег 30 м. Бег 500 и 1000 м или марш-бросок 5 км (юн.) 3 км (дев.) Челночный бег	2 2	2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 3.8 Общая физическая подготовка	Выполнение теста для определения гибкости Прыжок в длину с места	2	2
<b><i>Итого во 2-м семестре</i></b>		<b><i>66</i></b>	
<b>Всего:</b>		<b><i>117</i></b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**2.3 Примерная тематика курсовых проектов (работ), расчетно-графических работ:** Не предусмотрено.

**2.4 Самостоятельная работа обучающегося:** Не предусмотрено.



**2.4.2 График работы обучающегося**  
Семестр № 1

Форма оценочного средства	Номер недели																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Тестирование письменное				+													
Оценка проведения части занятия											+	+	+	+	+	+	
Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта											+	+	+	+	+	+	
Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств					+	+	+	+	+						+	+	+
Реферат													+	+	+	+	+

Семестр № 2

Форма оценочного средства	Номер недели																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Тестирование письменное		+																				
Оценка проведения части занятия											+	+	+	+	+	+						
Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта						+	+	+									+	+	+			
Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств					+	+	+	+	+					+	+	+	+	+				
Реферат																		+	+	+	+	+

**2.5 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**  
Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Физическая культура	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	<p align="center"><b>Аудитория 532</b></p> <p align="center">G620/2GB/1TB, проектор Benq. Программное обеспечение: Windows XP Prof, Microsoft Office 2003 Std. Microsoft Open License 64407027,47105956</p>
		<p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p> <p>Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</p>	<p align="center"><b>Спортивный зал (30 * 15) м игровой</b></p> <p>оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь.</p> <p align="center"><b>Зал атлетической гимнастики</b></p> <p>оснащен: силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями</p> <p align="center"><b>Зал фитнеса</b></p> <p>оснащен: велотренажеры (3 шт.), тренажер беговая дорожка, гантели, фитболы, бодибары, обручи, степ-платформы и т.д.</p> <p align="center"><b>Спортивный зал (16 * 16)</b></p> <p>оснащен: теннисные столы (4 шт), степ-платформы, медболы, гантели, гимнастические коврики, игровой инвентарь, штанги, тренажеры</p> <p align="center"><b>Лыжная база</b></p> <p>оснащена: 300 комплектов лыжного инвентаря, танги, тренажеры</p> <p align="center"><b>Легкоатлетический манеж</b></p> <p>Беговая дорожка 200 м. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p align="center"><b>Стрелковый тир</b></p> <p>Винтовка пневматическая ИЖ 38 -3 шт., Винтовка пневматическая ИЖ-38 Ц – 6 шт., Винтовка пневматическая спортивная (ГДР) -3 шт. Винтовка пневматическая спортивная WEINVERBAU – 1 шт., Кейс для переноски оружия 1 шт., Куртка стрелковая – 1 шт. Брюки стрелковые – 1 шт. Шкаф оружейный – 3 шт. Мишенная</p>

			установка -1 шт. Установка для стрельбы для пневматического оружия – 3 шт. Труба смотровая – 2 шт.
		Учебные аудитории для самостоятельной работы	<p style="text-align: center;"><b>Аудитория 340</b></p> <p>Оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz, 12 шт. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRay TestOfficePro. Программное обеспечение: License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational. SunRay TestOfficePro .</p> <p style="text-align: center;"><b>Читальный зал библиотеки с методическим кабинетом:</b> Библиотечный фонд. Столы – 60 шт., стулья – 60 шт., оргтехника (ксерокс)</p>

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### а) основная литература:

Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров
Учебник	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учебник для НПО и СПО / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М : Академия, 2014. - 304 с. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - ISBN 978-5-4468-1060-4	1,2	1-2	15
Учебник	Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Решетников Н.В. [и др.]. - 14-е изд., исправ. - М : Академия, 2014. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - ISBN 978-5-4468-0604-1	1,2	1-2	15
Учебник	Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для вузов / Попов С.В., ред. - 9-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2013. - 416 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9726-8. - гл. 213 : 479-60.	1,2	1-2	2

**б) дополнительная литература:**

Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров
Курс лекций	Физическая культура / Антонов М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с.	1,2	1-2	94
Учебно-методическое пособие	Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с.	3	1-2	43
Методические рекомендации	Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.	3	1-2	93
Методические рекомендации	Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.	3	1-2	43
Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой.- Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.	3	1-2	25
Методические рекомендации	Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов.- Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.	3	1-2	5
Методические рекомендации	Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов - Кострома: КГСХА, 2012. - 18 с.	3	1-2	4
Учебно-методическое пособие	Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. - Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с.	3	1-2	50
Методические рекомендации	О.Н. Токмакова, В.Б. Кривошеева, Н.А. Фролов и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.	3	1-2	20
Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры.- Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с.	3	1-2	25
Учебно-методическое пособие	Якунин Ю.И. Атлетическая подготовка студентов. - Кострома: КГСХА, 2011. - 46с.	3	1-2	25
Методические рекомендации	Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол. - Кострома: КГСХА, 2012. - 50 с.	3	1-2	25

### 3.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p>	<p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p>	<p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p>	<p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p>
<p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>	<p>ООО «ЭБС Лань». Договор №01/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г.; Договор № 02/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г. Договор № 03/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г. Договор № 04/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г. Соглашение о сотрудничестве №115/19 от 04.03.2018 до 20.03.2020г.</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система» / Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-42547 от 03.11.2010 г.</p>	<p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений</p>
<p>Научная электронная библиотека <a href="http://www.eLibrary.ru">http://www.eLibrary.ru</a></p>	<p>ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА, Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010 «Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО «РУНЭБ» / Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-42487 от 27.10.2010 г.</p>	
<p>Электронная библиотека Костромской ГСХА <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a></p>	<p>НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839</p>	<p>Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839.</p>	

	от 07.04.2008	Право использования принадлежит ФГБОУ ВПО Костромская ГСХА	
Национальная электронная библиотека <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303 от 27.01.2016 с неограниченной пролонгацией	Свидетельство о регистрации СМИ № 77-814 от 28.14.1999г.	Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к изданиям, подлежащим свободному использованию. Доступ к изданиям, охраняемым авторским правом, возможен из Электронного читального зала

### Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре
Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License	Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная
Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License	Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная
SunRav TestOfficePro	SunRav Software, 25.04.2012, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic	Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная
Microsoft SQL Server Standard Edition Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Программное обеспечение «Антиплагиат»	ЗАО «Антиплагиат», лицензионный договор №516 от 03.09.2018, 1 год
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», лицензионный договор №6 от 09.01.2018, с 04.02.19 до 13.02.20

### 3.4 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Характеристика педагогических работников							
		фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	какое образовательное учреждение окончил, специальность (направление подготовки) по документу об образовании	ученая степень, ученое (почетное) звание, квалификационная категория	стаж педагогической (научно-педагогической) работы		основное место работы, должность	условия привлечения к педагогической деятельности	
					всего	в т.ч. педагогической работы			в т.ч. по указанному предмету, дисциплине (модулю)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
1	Физическая культура	Якунин Юрий Иванович доцент	Костромской ГПУ им. Н.А.Некрасова, специальность: «Физическая культура»	к.п.н. доцент	27	27	27	ФГБОУ ВПО Костромская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта, доцент	Штатный работник
2	Физическая культура	Дрепелев Роман Анатольевич доцент	Костромской ГПУ им. Н.А.Некрасова специальность: «Физическая культура и спорт»	к.п.н.	20	17	17	ФГБОУ ВПО Костромская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта, доцент	Штатный работник

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
4		Кудрякова Ирина Витальевна, старший преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, физическая культура и спорт		16	16	16	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта	Штатный работник
5									



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>владеть:</b> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений по видам спорта</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оценка проведения подготовительной части занятия.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений по видам спорта</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференциальный зачёт</b>

### Приложение 1 Карта результатов освоения дисциплины

Наименование дисциплины: Физическая культура			
Цель дисциплины	формирование физической культуры личности обучающихся формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;		
Задачи	<p><b>развитие</b> физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p><b>овладение</b> технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p><b>овладение</b> системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</p> <p><b>освоение</b> системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p><b>приобретение</b> компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>		
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие результаты			
Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компонентов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<p><b>уметь:</b></p> <p>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Тестирование письменное.</p> <p>Реферат.</p>	<p>Ознакомительный репродуктивный</p>
<p><b>владеть:</b></p> <p>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Самостоятельное проведение части занятия.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат.</p>	<p>Ознакомительный репродуктивный</p>

## Лист переутверждения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа: "Физическая культура"

одобрена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

одобрена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

одобрена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

одобрена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

одобрена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

одобрена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_