

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 30.11.2023 13:42:11

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПРИНЯТО

На заседании Учёного совета
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ

Протокол № _____

От ____ . ____ . 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
_____ А.Э. Комин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство

форма обучения – очная

СОО.01.09

Уссурийск 2023

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (СПО) по профессии специалист лесного и лесопаркового хозяйства, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 г. № 450 по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство (базовый уровень подготовки) и учебным планом подготовки специалистов среднего звена, утвержденным ректором ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- Личностных:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

- Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- Предметных:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

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

КОНТРОЛИРУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Контролируемые разделы дисциплины	Оценочные средства
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	Тестовые и практические задания по разделу 1. Контрольные нормативы
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.	Тестовые и практические задания по разделу 2. Контрольные нормативы

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Время выполнения задания, мин
1	2	3	4
<i>Задания закрытого типа с указанием одного варианта ответа</i>			
1	<p style="text-align: center;">Выберите правильный ответ</p> <p>Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...</p> <p>А) исходного положения Б) подводящих упражнений В) главного звена техники Г) основы техники</p>	Г	2
2	<p style="text-align: center;">Выберите правильный ответ</p> <p>Что является основным средством физического воспитания?</p> <p>А) естественные свойства природы Б) физическое упражнение В) соревновательная деятельность Г) санитарно-гигиенические факторы</p>	Б	2
3	<p style="text-align: center;">Выберите правильный ответ</p> <p>Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является обязательным условием?</p> <p>А) да Б) нет В) по желанию преподавателя Г) по возможностям</p>	А	2
4	<p style="text-align: center;">Выберите правильный ответ</p> <p>Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:</p> <p>А) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач Б) просветительских задач В) психологических и философских задач Г) задач экономического развития</p>	А	2

5	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...</p> <p>А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей</p> <p>Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности</p> <p>В) создании специфических духовных ценностей</p> <p>Г) совершенствовании природных, физических свойств людей</p>	А	2
1	2	3	4
6	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Какая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения?</p> <p>А) профессиональная адаптация</p> <p>Б) социально-психологическая адаптация</p> <p>В) дидактическая адаптация</p> <p>Г) все перечисленные виды адаптации</p>	Г	2
7	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>От чего зависит гибкость?</p> <p>А) от подвижности мышц и связок</p> <p>Б) от размера ноги</p> <p>В) от массы тела</p> <p>Г) от выносливости</p>	А	2
8	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Каким способом можно увеличить гибкость перед выполнением упражнения?</p> <p>А) предварительной разминкой</p> <p>Б) кроссовой подготовкой</p> <p>В) принятием пищи перед тренировкой</p> <p>Г) упражнениями со штангой</p>	А	2
9	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Элементарная единица живой материи:</p> <p>а) ядро</p> <p>б) ткань</p> <p>в) клетка</p> <p>г) орган</p>	А	2
Задания открытого типа с указанием правильного варианта ответа			
10	<p>Вставьте пропущенное слово</p> <p>Временное снижение работоспособности принято называть</p>	утомление	2

11	Вставьте пропущенное слово Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется	адаптация	2
12	Вставьте пропущенное слово Реакции, совершающиеся в бескислородной среде называются ...	анаэробными	2
13	Вставьте пропущенные слова Количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха называется.....	жизненная емкость легких	2
14	Вставьте пропущенное слово Положение занимающихся на согнутых ногах называется . .	присед	2
15	Вставьте пропущенное слово Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется . .	равновесием	2
1	2	3	4
16	Вставьте пропущенное слово Способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение – это	самоконтроль	2
17	Вставьте пропущенное слово Спортивный снаряд для перетягивания называется.....	канат	2
18	Вставьте пропущенное слово. «Передача мяча в игре называется....»	пас	2
<i>Задания открытого типа с указанием развернутого варианта ответа</i>			
19	Дайте определение термина «физическая культура».	Физическая культура – часть общей культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья	6
20	Охарактеризуйте, в чём проявляется утомление при умственной работе	Умственное утомление проявляется в ослаблении внимания, вялости, сонливости.	6
21	Перечислите факторы, разрушающие здоровье.	Недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы, вредные привычки (табакокурение, наркомания и употребление алкоголя).	6

22	Укажите, какое влияние на организм оказывает малоподвижный образ жизни	Малоподвижность ухудшает здоровье и увеличивает риск преждевременной смерти, способствует возникновению заболеваний, снижает работоспособность, приводит к возникновению избыточного веса, бессоннице и эмоциональной лабильности.	6
23	Сформулируйте, что такое выносливость	Способность человека выполнять работу в течение длительного времени без заметного снижения работоспособности.	6
24	Перечислите основные физические качества	Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость	6
1	2	3	4
25	Сформулируйте что такое врачебный контроль	Контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений	6
26	Объясните, какие виды спорта называют прикладными	Те виды, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания	6
27	Сформулируйте что такое физическое совершенство	Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических	6

		способностей.	
28	Сформулируйте что такое дееспособность	Способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность	6
29	Сформулируйте что такое сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений	6
30	Сформулируйте что такое рекреация	Отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности	6

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки тестового задания формируются следующим образом:

- при проверке заданий закрытого типа с указанием одного варианта ответа выставляется **1 балл** за правильный ответ.

- при проверке заданий открытого типа с указанием правильного варианта ответа выставляется **2 балла** за правильный ответ; **0 баллов** за неверный ответ;

- при проверке задания открытого типа с указанием развернутого варианта ответа выставляется **3 балла** за правильный ответ; **2 балла** за правильный ответ с незначительными недочетами; **1 балл** за ответ, имеющий существенные недостатки, но при дополнении ответ может стать правильным; **0 баллов** за полностью неверный ответ.

- оценка «отлично» выставляется студенту, если набрано 100%-93% баллов;

- оценка «хорошо» - 92%-73% баллов;

- оценка «удовлетворительно» - 72%-56% баллов;

- оценка «неудовлетворительно» - менее 55% баллов.