

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

Б. 4 Физическая культура

Направление подготовки: 111900.62 «Ветеринарно-санитарная экспертиза»

Профиль подготовки: «Ветеринарно-санитарная экспертиза»

Квалификация (степень) выпускника: «Бакалавр»

Нормативный срок обучения: 5 лет

Форма обучения: заочная

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины физической культуры являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Физическая культура» включена в цикл дисциплин Б. 4 «Физическая культура». Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

Дисциплина	Модуль	Знать, уметь, владеть
Физическая культура	Программа среднего (полного) общего образования	В результате изучения дисциплины ученик должен: - знать основные положения о физической культуре и спорте; - уметь применять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; -владеть навыками здорового образа жизни.

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Дисциплина	Модуль
Психология и педагогика	Феноменология общей психологии

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»

3.1 Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:

ОК- 16 способность овладения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Владеть: практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина физическая культура состоит из 4х модулей.

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 Структура дисциплины

[illegible]

	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	7	0.3	10	-	-	-	2	-	8	-	-	-	-	-	OK-16
3	Модуль3Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
3.1	Модульная единица 1 легкая атлетика	7	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
3.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	7	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
3.3	Модульная единица 3 гимнастика	7	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
3.4	Модульная единица 4 футбол	7	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
4	Модуль4Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
4.1	Модульная единица 5 баскетбол	7	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
4.2	Модульная единица 6 волейбол	7	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
4.3	Модульная единица 7 лыжная подготовка	7	0,06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего в семестре	7	0.5	18	-	-	-	2	-	16	-	-	-	-	-	OK-16

5	Модуль5Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	0.2	6	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
5.1	Модульная единица 1 лыжная подготовка	8	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
5.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	8	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
5.3	Модульная единица 3 гимнастика	8	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
5.4	Модульная единица 4 футбол	8	0,02	1	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	OK-16
6	Модуль6Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
6.1	Модульная единица 5 баскетбол	8	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
6.2	Модульная единица 6 волейбол	8	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
6.3	Модульная единица 7 легкая атлетика	8	0,06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	8	0.3	10	-	-	-	2	-	8	-	-	-	-	-	OK-16

7	Модуль7Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
7.1	Модульная единица 1 лыжная подготовка	8	0.03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
7.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	8	0.03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
7.3	Модульная единица 3 гимнастика	8	0.02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
7.4	Модульная единица 4 футбол	8	0.02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
8	Модуль8Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
8.1	Модульная единица 5 баскетбол	8	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
8.2	Модульная единица 6 волейбол	8	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
8.3	Модульная единица 7 легкая атлетика	8	0,06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего в семестре	8	0.5	18	-	-	-	2	-	16	-	-	-	-	-	OK-16
	Итого	7;8	1	36				4		32						OK-16

9	Модуль9Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	0.2	6	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	OK16
9.1	Модульная единица 1 легкая атлетика.	9	0.06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
9.2	Модульная единица 2 волейбол.	9	0.02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
9.3	Модульная единица 3 баскетбол.	9	0.02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
10	Модуль10Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
10.1	Модульная единица 4 футбол	9	0.02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
10.2	Модульная единица 5 гимнастика	9	0.02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
10.3	Модульная единица 6 О.Ф.П.	9	0.06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	9	0.3	10	-	-	-	2	-	8	-	-	-	-	-	OK-16
11	Модуль11Физкультурное образование с профессиональной направленностью	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
11.1	Модульная единица 1	-	0.03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16

	легкая атлетика															
11.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	9	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
11.3	Модульная единица 3 гимнастика	9	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
11.4	Модульная единица 4 футбол	9	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
12	Модуль12Физкульту рное образование с профессиональной направленностью	9	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
12.1	Модульная единица 5 баскетбол	9	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
12.2	Модульная единица 6 волейбол	9	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
12.3	Модульная единица 7 лыжная подготовка	9	0,06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего в семестре	9	0.5	18	-	-	-	2	-	16	-	-	-	-	-	OK-16

13	Модуль13Физкульту рное образование с профессиональной направленностью	10	0.2	6	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
13.1	Модульная единица 1 лыжная подготовка	10	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
13.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	10	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
13.3	Модульная единица 3 гимнастика	10	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
13.4	Модульная единица 4 футбол	10	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
14	Модуль14Физкульту рное образование с профессиональной направленностью	10	0.1	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	OK-16
14.1	Модульная единица 5 баскетбол	10	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
14.2	Модульная единица 6 волейбол	10	0,02	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
14.3	Модульная единица 7 легкая атлетика	10	0,6	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	10	0.3	10	-	-	-	2	-	8	-	-	-	-	-	OK-16

15	Модуль15Физкульту рное образование с профессиональной направленностью	10	0.06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
15.1	Модульная единица 1 лыжная подготовка	10	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
15.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	10	0,03	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	OK-16
16	Модуль16Физкульту рное образование с профессиональной направленностью	10	0.06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
16.1	Модульная единица 3 легкая атлетика	10	0,06	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	OK-16
	Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-
	Всего	9; 10	1	36	-	-	-	4	-	28	-	-	-	-	4	OK-16
	Итого		2	72				8		60					4	OK-16

5.2. Содержание модулей дисциплины

7 СЕМЕСТР

5.2.1. Модуль 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.1.1. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

Практическое занятие (обзорно-методическое)

1. Тема «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ». 2 часа.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
6. Управление процессом самостоятельных занятий.
7. Определение цели.
8. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Самостоятельная работа 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.

Самостоятельная работа 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.

Самостоятельная работа 3 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники стойки баскетболиста.
2. Изучение техники перемещений баскетболиста.

7 СЕМЕСТР

5.2.2. Модуль 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 ФУТБОЛ

1. Изучение техники ведения мяча
2. Изучение техники обводки противника.
3. Изучение техники остановки мяча.

Самостоятельная работа 2 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
 2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.
- Самостоятельная работа 3 О.Ф.П.(общая физическая подготовка)**
1. Развитие быстроты и ловкости.
 2. Развитие скоростной выносливости.

7 СЕМЕСТР

5.2.3.Модуль 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега по дистанции.
2. Изучение техники финиширования.

Самостоятельное занятие 2 О.Ф.П.

1. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Развитие гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.
3. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
4. Развитие координационных способностей.

Самостоятельное занятие 3 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.
2. Изучение техники моста.

Самостоятельное занятие 4 ФУТБОЛ

1. Изучение техники вбрасывания мяча.
2. Изучение техники обводки противника.

7 СЕМЕСТР

5.2.4. Модуль 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.
2. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.

Самостоятельное занятие 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники верхней передачи мяча.
2. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.

Самостоятельная работа 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Изучение техники передвижения на лыжах.

5.2.4.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.4.2. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

8 СЕМЕСТР

5.2.5.Модуль 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.5.1. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

Практическое занятие (обзорно-методическое)

1. Тема «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ

УПРАЖНЕНИЯМИ». 2 часа.

1. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
2. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
4. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Самостоятельная работа 1 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники передвижения на лыжах.
2. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.

Самостоятельное занятие 2 О.Ф.П.

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Развитие быстроты.
3. Упражнение для развития силы мышц живота.

Самостоятельное занятие 3 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники лазания по канату в два приема.
2. Изучение техники лазания по канату в три приема.

Самостоятельное занятие 4 ФУТБОЛ

1. Изучение техники ранее изученных элементов.
2. Изучение техники ударов по мячу.
3. Изучение техники удара по мячу головой.

8 СЕМЕСТР

5.2.6.Модуль 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельная работа 1 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники ведения мяча.
2. Изучение техники ловли и передачи мяча.

Самостоятельная работа 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники подачи мяча
2. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

Самостоятельная работа 3 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега с высокого старта.
2. Изучение техники бега по повороту.

8 СЕМЕСТР

5.2.7.Модуль 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельная работа 1 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.
3. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

Самостоятельное занятие 2 О.Ф.П.

1. Развитие физических качеств
2. Развитие общей выносливости.
3. Упражнения на силу мышц ног.

Самостоятельное занятие 3 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники упражнений в равновесии.
2. Изучение техники стойки на лопатках.

Самостоятельное занятие 4 ФУТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча.
2. Изучение техники остановки мяча.

8 СЕМЕСТР

5.2.8.Модуль 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

Самостоятельное занятие 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней передачи мяча.

2. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

Самостоятельная работа 3 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники метания малого мяча.

2. Изучение техники метания гранаты.

5.2.8.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.8.2. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

9 СЕМЕСТР

5.2.9.Модуль 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.9.1. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

Практическое занятие (обзорно-методическое)

Тема 1. «САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ». 2часа.

1.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими

упражнениями и спортом.

2.Виды диагностики, их цели и задачи.

3.Диспансеризация.

4.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

5.Педагогический контроль, его содержание.

6. Виды педагогического контроля.

Самостоятельное занятие 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.

2. Изучение техники вбегания в гору.

Самостоятельное занятие 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней передачи мяча.

2. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

Самостоятельное занятие 3 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.

2. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

9 СЕМЕСТР

5.2.10.Модуль 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 ФУТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы
2. Изучение техники остановки мяча.

Самостоятельное занятие 2 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники простых прыжков.
2. Изучение техники передвижения по бревну.

Самостоятельное занятие 3 О.Ф.П.

1. Развитие координационных способностей.
2. Развитие ловкости.
3. Развитие силовых качеств, средством круговой тренировки.

9 СЕМЕСТР

5.2.11.Модуль 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Изучение техники сбегания с горы.

Самостоятельная работа 2 О.Ф.П.(общая физическая подготовка)

1. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.
2. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Самостоятельное занятие 3 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники лазания по канату в два приема.
2. Изучение техники лазания по канату в три приема.

Самостоятельное занятие 1 ФУТБОЛ

1. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч с боку.
2. Изучение техники отбора мяча выпадам.

9 СЕМЕСТР

5.2.12.Модуль 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

Самостоятельное занятие 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней передачи мяча.
2. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

Самостоятельная работа 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.

5.2.11.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.11.2. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

10 СЕМЕСТР

5.2.13. Модуль 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.13.1. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

Практическое занятие (обзорно-методическое)

Тема 1. «САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ

УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ». 2 часа.

1. Самоконтроль, его цель и задачи.
2. Основные методы самоконтроля.
3. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
4. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
5. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Самостоятельная работа 1 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники подъемов и спусков.
2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

Самостоятельное занятие 2 О.Ф.П.

1. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.
2. Освоение техники приемов массажа и самомассажа.
3. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Самостоятельное занятие 3 ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники простых прыжков.
2. Изучение техники передвижения по бревну

Самостоятельное занятие 4 ФУТБОЛ

1. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
2. Изучение техники отбора мяча выпадам.

10 СЕМЕСТР

5.2.14. Модуль 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

Самостоятельное занятие 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней передачи мяча.
2. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

Самостоятельная работа 3 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники метания малого мяча.
2. Изучение техники метания гранаты.

10 СЕМЕСТР

5.2.15. Модуль 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельная работа 1 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники подъемов и спусков.
2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

Самостоятельное занятие 2 О.Ф.П.

1. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.

2. Освоение техники приемов массажа и самомассажа.
3. Подготовка к сдаче норм ГТО.

10 СЕМЕСТР

5.2.16. Модуль 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Самостоятельное занятие 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.
2. Изучение техники вбегания в гору.
3. Изучение техники сбегания с горы.

5.2.8.2. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.8.3. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.3. Темы курсовых работ (проектов) не предусмотрены РУП

5.4. Темы рефератов не предусмотрены программой.

5.5. Темы эссе не предусмотрены программой.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] Учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
2. МIRONENKO E.H. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.МIRONENKO O..Л.ТРЕЩЕВА Е.Б.ШТУЧНАЯ, А.И.МУЛЛЕР.-Москва :ИНТУИТ, 2011.-197с. ЭБС «Книгафонд»

7.2. Дополнительная литература

1. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенка.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»

3.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев,А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»

2. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное

пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»

7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям.

Лёгкая атлетика

- Бег на короткие дистанции

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

- Бег по дистанции

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

- Бег по виражу

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и не закрепощено, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

- Кроссовая подготовка

На занятиях важно соблюдать определённые условия, постепенное повышение нагрузки.

- Низкий старт и стартовый разбег

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на

оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

- Финиширование

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

- Прыжок в длину «согнув ноги»

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться. Отталкивание выполняется очень быстро и резко.

Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

- Лыжная подготовка

Правильный подбор инвентаря и экипировки. Соблюдение температурного режима на занятиях на открытом воздухе.

- Попеременный двухшажный ход: особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работой ног и рук. Соблюдать синхронность выносу руки махом вперед с выдвижением разноименной ноги. Обратить внимание на постановку палки на снег.
- Одновременный бесшажный ход: Палки ставить на снег около носков ботинок. Палки проводить назад до выпрямления рук, как можно дальше за бедра ног. Кисти проходят на уровне коленного сустава.
- Одновременный двух и одношажный ход: не начинать отталкивание ногой пока палки не займут положение кольцами вперед. Приставление толчковой ноги к опорной следует проводить активным движением. Ход выполнять с поочередным отталкиванием то правой, то левой ногой. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. За правильностью поз в отдельные моменты движений.
- Подъем «ёлочкой» и «полуёлочкой»: обратить внимание на оптимальное разведение носков лыж и достаточную опору на палки. Рассчитывать темп и длину шага на подъемах, допускающих скольжение.
- Попеременный четырёхшажный ход: обратить внимание на начальном этапе обучения на вынос палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо амплитудой – вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх.

- Гимнастика

Правильно страховать на гимнастических снарядах и пользоваться самостраховкой.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть цельными и располагаться в местах соскоков и падений;
- жерди должны быть сухими и гладкими;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

Нельзя выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать интервал и дистанцию. Не рекомендуется выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в возможности их выполнить.

Обучение должно проводиться на гимнастических снарядах, отвечающих определенным стандартам. Наряду с этим могут использоваться и снаряды массового типа, позволяющие группе занимающихся одновременно изучать упражнение. При этом занимающиеся должны иметь соответствующую экипировку.

– Ритмическая гимнастика и спортивная аэробика (подбор упражнений должен быть направлен на выработку гибкости, осанки, коррекции фигуры , чувство ритма , выполнять упражнения при ЧСС 120 -140 ударов в минуту)

– Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах – (занятия на тренажерах и атлетической гимнастике выполняются с правильным подбором веса и дозировка, в зависимости от уровня подготовленности занимающегося)

- Брусья

На брусьях выполняют маховые и силовые элементы. Для успешного выполнения упражнений на брусьях важное значение имеет расстояние между жердями. Оно определяется характером упражнения и уровнем физической и технической подготовленности спортсмена. Начинающих гимнастов надо обучать на сближенных брусьях, постепенно переходя на нормальные.

При страховке на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движения ног гимнаста. Страховать надо из-под жердей.

- Акробатика

Прежде чем разрешить учащимся самостоятельно выполнять акробатические упражнения, их обучают приемам самостраховки. Опасным являются падения со стойки, неправильные группировки, ошибки постановки ног при перекатах.

Группировки - подводящие упражнения к перекатам и кувыркам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног слегка разведены. Группировки выполняются сидя, в приседе и лежа на спине. Перекаты изучают в такой последовательности:

- Перекладина

На высокой перекладине исходным положением является вис для начала всех без исключения упражнений. В положении виса тело гимнаста должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мускулатуры в области поясницы. Локтевые суставы также выпрямлены, но не напряжены. Ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, носки вытянуты и соединены. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Спортивные игры

- волейбол

Опора на впереди стоящую ногу. Правильный выбор места при обработке мяча. Стопорящий шаг (с пятки на носок). Угол (при передачи мяча) в коленном суставе не меньше 90°, при выполнении встречного удара в движении быстро и энергично разгибают ноги.

- мини-футбол

Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги, т. е. с той, которой удобнее бить по мячу. Когда почувствуете, что прием, получается, можете перейти на его освоение другой ногой. Закреплять технические приемы старайтесь в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением партнеров в подвижных играх с мячом. Заниматься разучиванием и совершенствованием технических приемов следует не от случая к случаю, а систематически.

Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки. По мере освоения приема обращайтесь больше внимания на точность попадания в цель и силу удара

Вратарь должен уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле. Одновременно страж ворот должен хорошо владеть и техникой полевого игрока.

- баскетбол

Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.

Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.

Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.

Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.

По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.

Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений.

- ОФП

Подбор средств развития общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач и тех условий, в которых они проводятся.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно включать в подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Для начального этапа обучения, характерно применить как в подготовительной, так и в основной частях занятия, гимнастические упражнения, баскетбол, футбол, подвижные игры. Для развития физических качеств спортсмена применить следующие методы: «до отказа», «максимальных усилий», «с ускорением», равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

- Плавание

(вид не предусмотрен программой).

7.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал

Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib2.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

3. <http://olympic.ware.com.ua/>

OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные, обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

4. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>

Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Материально-техническое обеспечение лекционных занятий не предусмотрено программой.

8.2. Материально-техническое обеспечение лабораторных занятий не предусмотрено программой.

8.3. Материально-техническое обеспечение практических и семинарских занятий

9. Методические указания преподавателям по обучению техники дисциплины

9.1 - легкая атлетика - кроссовая подготовка (на занятиях важно соблюдать определенные условия, постепенное повышение нагрузки.)

9.2 – лыжная подготовка (правильный подбор инвентаря, соблюдение температурного режима на занятиях на открытом воздухе)

9.3 – гимнастика (соблюдение страховки при выполнении упражнений на снарядах)

9.4 – спортивные игры (занятия по игровым видам, проводить с соблюдением основных правил и выполнением техники безопасности в спортивных залах)

9.5- Плавание (вид не предусмотрен программой)

9.6 – Ритмическая гимнастика и спортивная аэробика, (подбор упражнений должен быть направлен на выработку гибкости, осанки, коррекции фигуры, чувство ритма, выполнять упражнения при ЧСС 120 -140 ударов в минуту)

9.7 – Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах – (занятия на тренажерах и атлетической гимнастике выполняются с правильным подбором веса и дозировки, в зависимости от уровня подготовленности занимающегося)

9.8 – Элементы единоборств (начинать обучение в единоборствах следует с подбора партнеров по весовым категориям, в ходе обучения обращать внимание на правильность выполнения специальных элементов)

9.9- Дыхательная гимнастика (учить расслаблению мышц, применять современные упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутенко, Лобановой – Поповой)

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки 111900 Ветеринарно-санитарная экспертиза УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНОБРНАУКИ РФ от 28.10.2009 №498 (ред. От 31.05.2011)

Разработал ст. преподаватель

О.В. Загородняя

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Приложение 2

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

По дисциплине: Б.4 Физическая культура

Профиль подготовки: 111900.62 Ветеринарно-санитарная экспертиза

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций представлен в пункте 3.1. рабочей программы дисциплины (РПД), этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы представлен в таблице 5.1 РПД.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Наименование показателя	Описание показателя	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	выставляется студенту, если он глубоко и точно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками	Повышенный
«хорошо»	выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, владеет необходимыми навыками выполнения практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	Достаточный
«удовлетворительно»	выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.	Пороговый
«неудовлетворительно»	выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.	Компетенция не сформирована

3. Описание шкал оценивания.

Для заочной формы обучения традиционная шкала оценивания

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

4.1 ОК- 16 владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте	1. Юноши 1500метров, Девушки 1000метров 2. Юноши подтягивание на перекладине, Девушки подтягивание на низкой перекладине. 3. Юноши 300метров, Девушки 300метров. 4. Юноши отжимание на брусьях, Девушки отжимание в упоре на коленях.
Уметь: применять систему знаний о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа	5. Юноши 1000метров, Девушки 600метров. 6. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание туловища. 7. Юноши 50метров, Девушки 50метров. 8. Юноши подъем переворотом, Девушки приседание на одной ноге.

жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	
Навыки: практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.	9. Юноши 200метров, Девушки 200метров. 10. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места. 11. Юноши 400метров, девушки 400метров. 12. Юноши выход силой, Девушки сгибание и разгибание туловища.

5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Методический материалы представлены в положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденном решением ученого совета университета от 22 января 2014 г., протокол № 5.