

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Специальности: 19.02.07- Технология молока и молочных продуктов

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. №378 по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО

«Воронежский ГАУ»



Поваляева Т.В

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №2 от 8.10.2019 г.)

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Байлова Н.В.

Заведующий отделением СПО



Каширина Н.А.

## Содержание

- 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....**
  - 1.1. Область применения программы
  - 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы
  - 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
  - 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....**
  - 2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий
  - 2.2. Тематический план и содержание дисциплины
- 3. Условия реализации учебной дисциплины.....**
  - 3.1. Образовательные технологии
  - 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
  - 3.3. Информационное обеспечение обучения
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, в рамках укрупненной группы специальностей

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 – «Физическая культура» относится к группе обязательных базовых дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

## 1.3. Цели задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физической культуры» является 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.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
  - сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - овладеть 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;
  - обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
  - приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - основы здорового образа жизни,
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины у учащегося должны быть сформированы следующие компетенции, включающие в себя способность:

ОК-2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **приобрести практический опыт** для:

- направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;
- использования простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма.

#### **1.4. Общая трудоемкость дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов; (152)
- самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.(152)

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе по очной форме

| Вид учебной работы   | Объем часов |            |            |            |            |            |            |
|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | семестр     |            |            |            |            |            | итого      |
|  | 1           | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          |            |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>64</b>   | <b>60</b>  | <b>64</b>  | <b>56</b>  | <b>46</b>  | <b>46</b>  | <b>336</b> |
| <b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)</b>  | <b>32</b>   | <b>30</b>  | <b>32</b>  | <b>28</b>  | <b>23</b>  | <b>23</b>  | <b>168</b> |
| Теоретическое обучение   | 2           | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 12         |
| Лабораторные занятия   |             |            |            |            |            |            |            |
| Практические занятия   | 30          | 28         | 30         | 26         | 21         | 21         | 156        |
| Контрольные работы   |             |            |            |            |            |            |            |
| Курсовая работа (проект)   |             |            |            |            |            |            |            |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>28</b>   | <b>26</b>  | <b>28</b>  | <b>24</b>  | <b>17</b>  | <b>19</b>  | <b>142</b> |
| В том числе:   |             |            |            |            |            |            |            |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)   |             |            |            |            |            |            |            |
| Расчетно-графическая работа  |             |            |            |            |            |            |            |
| Самоподготовка: материала учебных пособий и учебников, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, текущему контролю и т.д. | 28          | 26         | 28         | 24         | 17         | 19         | 142        |
| <b>Консультации</b>  | <b>4</b>    | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>6</b>   | <b>4</b>   | <b>26</b>  |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)</b>   | <b>д/з</b>  | <b>д/з</b> | <b>д/з</b> | <b>д/з</b> | <b>д/з</b> | <b>д/з</b> |            |

### 2.2. Объем дисциплины и виды учебной работе по заочной форме

Заочная форма обучения не предусмотрена

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 – «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объем часов (очная) | Уровень освоения |
|--|---|---------------------|------------------|
| 1  | 2   | 3                   | 4                |
| <b>Раздел 1</b>  | <b><i>Основы физической культуры</i></b>  | <b>62</b>           |                  |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | Теоретическое занятие № 1. Понятия «физическая культура» и «спорт». Значение физической культуры в жизни общества<br>Самостоятельная работа обучающихся – Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни студента. Основные концепции и положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2<br>10             | 1,3<br>3         |
| Тема 1.2<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | Теоретическое занятие № 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для девушек<br>Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики  | 2<br>10             | 1,3<br>3         |
| Тема 1.3<br>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.   | Теоретическое занятие № 1. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Основные методы и приемы самоконтроля<br>Самостоятельная работа обучающихся – Основы ведения дневника самоконтроля  | 2<br>10             | 1,3<br>3         |
| Тема 1.4<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Теоретическое занятие № 1. Психофизиологическая характеристика учебной и производственной деятельности. Средства и методы повышения эффективности производственного и учебного труда<br>Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов физкультурной паузы  | 2<br>10             | 1,3<br>3         |
| Тема 1.5   | Теоретическое занятие № 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной   | 4                   | 1,3              |

|   |  |           |       |
|---|--|-----------|-------|
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | подготовки к трудовой деятельности. Основы производственной физической культуры  |           |       |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов производственной физической культуры  | 10        | 3     |
| <b>Раздел 2</b>   | <b><i>Легкая атлетика.</i></b>   | <b>92</b> |       |
| Тема 2.1<br>Техника бега на короткие дистанции                  | Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции   | 4         | 2,3   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, координации). Оздоровительный бег  | 10        | 3     |
| Тема 2.2<br>Техника прыжка в длину с разбега                    | Практическое занятие № 1. Отдельные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление)  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега   | 4         | 2,3   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно-силовых способностей, гибкости). Оздоровительный бег                           | 10        | 3     |
| Тема 2.3<br>Техника метания гранаты на дальность                | Практическое занятие № 1. Техника метания гранаты  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 2. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты)  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 3. Обучение технике метания гранаты   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 4. Совершенствование техники метания гранаты  | 4         | 2,3   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно- силовых способностей).  | 10        | 3     |
| Тема 2.4<br>Техника бега на средние и длинные дистанции         | Практическое занятие № 1. Обучение технике бега на средние дистанции   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 2. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 3. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции   | 4         | 1,2,3 |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития общей выносливости)  | 10        | 3     |
| <b>Раздел 3</b>   | <b><i>Спортивные игры</i></b>  | <b>70</b> |       |
| Тема 3.1  | Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные технические приемы игры  | 2         | 1,2,3 |



|   |  |           |       |
|---|--|-----------|-------|
| Техника и тактика игры в баскетбол  | Практическое занятие № 2. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, передача мяча, прием мяча)   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 3. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, остановка прыжком, передача мяча, прием мяча)  | 2         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 4. Обучение основным техническим приемам игры (остановка прыжком, повороты)   | 2         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 5. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча)   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 6. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча с двух шагов)  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 7. Правила игры в баскетбол. Обучение индивидуальным техническим действиям в нападении и защите   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 8. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите  | 2         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 9. Совершенствование индивидуальных технических действий в нападении и защите   | 4         | 2,3   |
|   | Практическое занятие № 10. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий  | 4         | 2,3   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития физических качеств). Посещение спортивной секции. Соблюдение техники безопасности. | 12        | 3     |
| Практическое занятие № 1. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча) | 2  | 1,2,3     |       |
| Тема 3.2<br>Техника и тактика игры в футбол   | Практическое занятие № 2. Обучение техническим приемам игры (ведение, передача, остановка мяча)  | 2         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 3. Технический прием удар мяча по воротам   | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 4. Обучение техническому приему удар мяча по воротам  | 2         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 5. Правила игры. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите  | 4         | 1,2,3 |
|   | Практическое занятие № 6. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий   | 2         | 2,3   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития координационных способностей, быстроты, выносливости)                              | 10        | 3     |
| <b>Раздел 4</b>   | <b><i>Гимнастика</i></b>   | <b>26</b> |       |
| Тема 4.1  | Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение   | 4         | 1,2,3 |

|                                       |  |           |       |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|
| Виды гимнастических упражнений        | строевым и порядковым упражнениям  |           |       |
|                                       | Практическое занятие № 2. Обучение строевым приемам  | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 3. Обучение приемам перестроения. Обучение передвижению   | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 4. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений   | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 5. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений с предметами  | 4         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 6. Обучение технике выполнения прикладных упражнений  | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений физкультурной паузы | 10        | 3     |
| <b>Раздел 5</b>                       | <b><i>Силовая подготовка</i></b>   | <b>30</b> |       |
| Тема 5.1<br>Виды силовых упражнений   | Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях силовой подготовки. Основные виды силовых упражнений                            | 4         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 2. Обучение технике выполнения упражнений с отягощением собственным весом   | 4         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 3. Обучение технике выполнения упражнений с использованием внешнего отягощения  | 4         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 4. Обучение методам развития силовых способностей   | 4         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений  | 4         | 2,3   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов упражнений с отягощением собственным весом  | 10        | 3     |
| <b>Раздел 6</b>                       | <b><i>Плавание</i></b>   | <b>30</b> |       |
| Тема 6.1<br>Техника обучения плаванию | Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Обучение технике дыхания в воду                                      | 4         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 2. Техника плавания кролем на груди   | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 3. Обучение технике плавания кролем на груди  | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 4. Техника плавания брасом  | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 5. Обучение технике плавания брасом   | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 6. Обучение технике стартов и поворотов   | 2         | 1,2,3 |
|                                       | Практическое занятие № 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди   | 2         | 2,3   |
|                                       | Практическое занятие № 8. Совершенствование техники плавания брасом  | 2         | 2,3   |
|                                       | Практическое занятие № 9. Совершенствование техники стартов и поворотов  | 2         | 2,3   |

|       |  |            |   |
|-------|--|------------|---|
|       | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости) | 10         | 3 |
| Всего |  | <b>304</b> |   |

### 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

**3.1.1.** При реализации занятий используются следующие образовательные технологии: фронтальный метод организации занятия, игровой, круговой и соревновательный методы тренировки.

#### 3.1.2. Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

| Семестр | Вид занятия | Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий |
|---------|-------------|--|
| 3       | ТО          | Групповые дискуссии  |
|         | ПЗ          | -  |
|         | ЛР          | -  |
| 4       | ТО          | Групповые дискуссии  |
|         | ПЗ          | -  |
|         | ЛР          | -  |

### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Спортивный комплекс:</b><br/> <b>Спортивные залы:</b><br/>         Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Зал 1»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.<br/>         Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Зал 2»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические.<br/> <b>Стадион "Центральный":</b> беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки.<br/> <b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</b> Общество с ограниченной ответственностью «Спортлэнд» (договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом №1-АГ от 31 августа 2018 г., срок действия: на неопределенный срок)<br/> <b>Стрелковый тир и место для стрельбы:</b> комната для стрельбы, оборудование «Рекорд РД-10 Трансформер» (10 м.) для стрельбы из пневматического оружия.<br/>         Учебная аудитория для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, пособия, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную образовательную среду, используемое программное обеспечение: MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а</p> <p>394053, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Хользунова, д. 78</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 81Д</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, д. 21, а.103 (с 16.00 до 20.00)</p> |
|--|--|

### 3.3 Информационное обеспечение обучения

#### Основная литература

| № п/п | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)  | Кол-во экз. в библиотеке. |
|-------|---|---------------------------|
| 1     | Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с [ЭИ] [ЭБС Юрайт]   | ЭИ                        |
| 2     | Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Алхасов Д. С. - Москва: Издательство Юрайт, 2019 - 191 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]                    | ЭИ                        |
| 3     | Быченков, С. В. Физическая культура [электронный ресурс]: учебное пособие для спо / С. В. Быченков, О. В. Везеницын - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks] | ЭИ                        |
| 4     | Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Юрайт, 2020 - 424 с [ЭИ] [ЭБС Юрайт]  | ЭИ                        |

#### Дополнительные источники

| № п/п | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)   | Кол-во экз. в библиотеке. |
|-------|--|---------------------------|
| 1     | Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [электронный ресурс]: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks] | ЭИ                        |
| 2     | Горбачева, О. А. Подвижные игры [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017 - 99 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]    | ЭИ                        |
| 3     | Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Юрайт, 2020 - 125 с [ЭИ] [ЭБС Юрайт]                        | ЭИ                        |

#### Методические указания:

1. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл) для обучающихся по специальности для 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Поваляева, О. Д. Щукина] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 [ПТ]

2. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (среднее общее образование, базовая дисциплина) для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 [ПТ]

#### Периодические издания

| № п/п | Перечень периодических изданий  |
|-------|---|
| 1     | Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-          |
| 2     | Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-   |
| 5     | Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977- |

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. Электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ (<http://library.vsau.ru/>)

| Учебный год | № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов                | Срок действия           |
|-------------|-------|--|-------------------------|
| 2019/2020   | 1.    | Контракт № 488/ДУ от 16.07.2019 (ЭБС «ЛАНЬ»)                 | 24.09.2019 – 24.09.2020 |
|             | 2.    | Контракт № 4204 ЭБС/959/ДУ от 24.12.2019 (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2020-31.12.2020   |
|             | 3.    | Контракт № 1184/ДУ от 28.12.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)         | 01.01.2019 – 31.12.2019 |
|             | 4.    | Контракт 358/ДУ от 24.05.2019 (ЭБС ЮРАЙТ) - СПО              | 01.08.2019 – 30.07.2020 |

|           |     |  |                         |
|-----------|-----|--|-------------------------|
|           | 5.  | Договор на безвозмездное использование произведений в ЭБС ЮРАЙТ № 7-ИУ от 11.06.2019   | 01.08.2019 – 30.07.2020 |
|           | 6.  | Контракт № 487/ДУ от 16.07.2019 (ЭБС IPRbooks)   | 01.08.2019 - 31.07.2020 |
|           | 7.  | Контракт № 919/ДУ от 22.10.2018 (ЭБС E-library)  | 22.10.2018 – 21.10.2019 |
|           | 8.  | Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library)  | 28.11.2019-27.11.2020   |
|           | 9.  | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))  | 28.03.2017 -28.03.2022  |
|           | 10. | Контракт № 416/ДТ от 17.07.2019, Электронные формы учебников издательств «Просвещение», «Русское слово», «Дрофа», «Вентана-Граф» (СПО) | 17.06.2019 – 16.07.2022 |
|           | 11. | Лицензионный контракт № 0622/ЭБ-19/466/ДУ от 02.07.2019 (Электронная библиотека издательства «Академия») (СПО)                         | 02.07.2019 – 01.07.2022 |
|           | 12. | Лицензионный контракт № 761/ДТ от 17.10.2019 (Электронные формы учебников издательства «Просвещение») (СПО)                            | 17.10.2019 - 16.10.2022 |
|           | 13. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016  | Бессрочно               |
| 2020/2021 | 1.  | Контракт № 503-ДУ от 14.09.2020. (ЭБС «ЛАНЬ»)  | 14.09.2020 – 13.09.2021 |
|           | 2.  | Контракт № 4204эбс-959-ДУ от 24.12.2019. (ЭБС «ZNANIUM.COM»)   | 01.01.2020 – 31.12.2020 |
|           | 3.  | Контракт № 391 от 03.07.2020. (ЭБС ЮРАЙТ – (СПО))  | 01.08.2020 – 31.07.2021 |
|           | 4.  | Контракт № 392 от 03.07.2020. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО))   | 01.08.2020 – 31.07.2021 |
|           | 5.  | Контракт № 426-ДУ от 27.07.2020. ЭБС (ЭБС IPRbooks)  | 01.08.2020 – 31.07.2021 |
|           | 6.  | Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library)  | 28.11.2019-27.11.2020   |
|           | 7.  | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))  | 28.03.2017 -28.03.2022  |
|           | 8.  | Контракт № 416/ДТ от 17.07.2019, Электронные формы учебников издательств «Просвещение», «Русское слово», «Дрофа», «Вентана-Граф» (СПО) | 17.06.2019 – 16.07.2022 |
|           | 9.  | Лицензионный контракт № 0622/ЭБ-19/466/ДУ от 02.07.2019 (Электронная библиотека издательства «Академия») (СПО)                         | 02.07.2019 – 01.07.2022 |
|           | 10. | Лицензионный контракт № 761/ДТ от 17.10.2019 (Электронные формы учебников издательства «Просвещение») (СПО)                            | 17.10.2019 - 16.10.2022 |
|           | 11. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016  | Бессрочно               |

## 2. Программное обеспечение общего назначения

| № | Название   | Размещение               |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Операционные системы MS Windows / Linux                      | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2 | Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3 | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader    | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4 | Браузеры Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer | ПК в локальной сети ВГАУ |

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| 5 | Антивирусная программа DrWeb ES               | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 6 | Программа-архиватор 7-Zip                     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 7 | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 8 | Платформа онлайн-обучения eLearning server    | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 9 | Система компьютерного тестирования AST Test   | ПК в локальной сети ВГАУ |

### 3.3 Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Содержание дисциплины и условия организации обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов корректируются при наличии таких обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, а так же «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06281), Положением о методике оценки степени возможности включения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в общий образовательный процесс (НИМИ, 2015); Положением Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (П ВГПУ 1.1.01-2015).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Компетенции           | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|-----------------------|---|---|
| ОК-2:<br>ОК-3<br>ОК-6 | <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p> | <p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях;</li> <li>- прием контрольных и зачетных нормативов;</li> <li>- анализ результатов выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовка реферата (устный опрос);</li> <li>- контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля).</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>приобрести практический опыт</b> для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;</li> <li>- использования простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма.</li> </ul> |  |
|--|--|--|



## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Критерии оценки результатов обучения

#### 5.1.1. Критерии оценки устного опроса

| Оценка, Уровень                           | Критерии   |
|---|------------|
| «отлично»,<br>уровень                     | высокий    |
| «хорошо»,<br>уровень                      | повышенный |
| «удовлетворительно»,<br>пороговый уровень |            |
| «неудовлетворительно»                     |            |

#### 5.1.2. Устный опрос

1. Какие основные понятия в сфере теории физической культуры вы знаете?
2. Что такое физическая культура?
3. В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
4. Что такое здоровый образ жизни?
5. Назовите составляющие здорового образа жизни?
6. Как связаны между собой физическая культура и здоровый образ жизни?
7. Перечислите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Какие правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики вы знаете?
9. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».

10. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
11. Перечислите субъективные показатели самоконтроля.
12. Перечислите объективные показатели самоконтроля.
13. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
14. Какие методы самоконтроля вы знаете?
15. Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?
16. Объективные факторы учебного труда и их влияние на организм студентов.
17. Субъективные факторы учебного труда и их влияние на организм студентов.
18. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения (изменения в течение учебного дня, недели, года).
19. Охарактеризуйте влияние экзаменационного периода на состояние работоспособности студентов.
20. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений?
21. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
22. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда?
23. Что такое производственная физическая культура?
24. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Каково значение физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний?

### 5.1.3. Критерии оценки физической подготовленности

| Упражнения, 11 класс,<br>примерные нормативы  | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 100 м, с  | 13,8     | 14,2  | 15,0  | 16,2    | 17,0  | 18,0  |
| Бег 2000 м, мин   |          |       |       | 10,00   | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3000 м, мин   | 12,20    | 13,00 | 14,00 |         |       |       |
| Прыжки в длину с<br>места   | 230      | 220   | 200   | 185     | 170   | 155   |
| Подтягивания на<br>высокой перекладине<br>(ю)<br>Подтягивание в<br>горизонтальном вися<br>(д) | 14       | 11    | 8     | 18      | 15    | 12    |
| Наклон вперед из<br>положения стоя<br>(шкала) см.   | 14       | 12    | 7     | 22      | 15    | 12    |
| Подъем туловища за 1<br>мин из положения<br>лежа (пресс), раз                                 | 55       | 49    | 45    | 42      | 18    | 13    |

|                                |   |     |      |     |    |    |
|--------------------------------|---|-----|------|-----|----|----|
| Челночный бег 4x 10 м,<br>сек  | 9,2   | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 36 | 30 |
| Штрафные броски<br>(баскетбол) | 3   | 2   | 1    | 3   | 2  | 1  |
| Комплекс ОРУ                   | Оценивается соблюдения принципов и правил проведения, техники выполнения по усмотрению преподавателя. |     |      |     |    |    |

**Лист периодических проверок рабочей  
программы информация о внесенных  
изменениях**

| Должностное лицо,<br>проводившее<br>проверку: Ф.И.О.,<br>должность   | Дата                                      | Потребность<br>в корректировке<br>указанием<br>соответствующих<br>разделов рабочей<br>программы  | Информация о внесенных<br>изменениях |
|--|---|--|--------------------------------------|
| <p>Байлова Н.В.,<br/>ответственная за<br/>разработку ОП по<br/>специальности<br/>19.02.07, доцент<br/>кафедры<br/>товароведения и<br/>экспертизы</p>    | <p>Протокол<br/>№9 от<br/>23.06.2020г</p> | <p>На 2020-2021 уч.<br/>год потребности в<br/>корректировке нет</p> <p>Рабочая программа<br/>актуализирована<br/>для 2020-2021<br/>учебного года</p> | <p align="center">нет</p>            |
| <p>Байлова Н.В.,<br/>ответственная за<br/>разработку ОП по<br/>специальности<br/>19.02.07, доцент<br/>кафедры<br/>товароведения и<br/>экспертизы</p>  | <p>Протокол<br/>№8 от<br/>28.05.2021г</p> | <p>На 2021-2022 уч.<br/>год потребности в<br/>корректировке нет</p> <p>Рабочая программа<br/>актуализирована<br/>для 2021-2022<br/>учебного года</p> | <p align="center">нет</p>            |
| <p>Байлова Н.В.,<br/>ответственная за<br/>разработку ОП по<br/>специальности<br/>19.02.07, доцент<br/>кафедры<br/>товароведения и<br/>экспертизы</p>  | <p>Протокол<br/>№5 от<br/>14.06.2022г</p> | <p>На 2022-2023 уч.<br/>год потребности в<br/>корректировке нет</p> <p>Рабочая программа<br/>актуализирована<br/>для 2022-2023<br/>учебного года</p> | <p align="center">нет</p>            |
|  |   |  |                                      |
|  |   |  |                                      |
|  |   |  |                                      |