**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **БД.06 «Физическая культура»**

Специальности: 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов
19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов
35.02.15 Кинология
36.02.01 Ветеринария

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения - очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D7313DF3942F60000000072C4B0002
Владелец: Закшевская Елена Васильевна
Действителен: с 14.04.2021 до 14.04.2022

Воронеж 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

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 Василенко О.В.

Заведующий отделением СПО Каширина Н.А.

Рецензент:
кандидат ветеринарных наук, начальник отдела государственного ветеринарного контроля, управления ветеринарии Липецкой области Андреев М.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины…….4**

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……7**

2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. **Условия реализации учебной дисциплины……...11**

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……..13**

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов, 35.02.15 Кинология, 36.02.01 Ветеринария.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина БД.06 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев (3 года 6 месяцев для специальности 35.02.15 Кинология).

### 1.3. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей:*

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*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.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение 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);

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

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

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

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

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

**• личностных:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; − умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; − готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

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

− 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 175 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 54 часов;
- консультации – 4 часа.

## 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 | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **76** | **99** | **175** |
| **Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)** | **51** | **66** | **117** |
| Теоретическое обучение | | | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические занятия | **51** | **66** | **117** |
| Контрольные работы | | | |
| Курсовая работа (проект) | | | |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)** | **23** | **31** | **54** |
| 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. | **23** | **31** | **54** |
| **Консультации** | **2** | **2** | **4** |
| **Промежуточная аттестация** (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) | **д/з** | **д/з** | **д/з** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД. 06 «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** |
| **Раздел 1** | ***Легкая атлетика.*** | **44** | |
| Тема 1.1 Техника бега на коротки дистанции | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) | 3 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции | 4 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, координации). Оздоровительный бег | 4 | 3 |
| Тема 1.2 Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие № 1. Основные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление) | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега | 2 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно-силовых способностей, гибкости). Оздоровительный бег | 6 | 3 |
| Тема 1.3 Техника метания гранаты на дальность | Практическое занятие № 1. Техника метания гранаты | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 2. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты) | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 3. Обучение технике метания гранаты | 2 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно- силовых способностей). | 6 | 3 |
| Тема 1.4 Техника бега на средние и длинные дистанции | Практическое занятие № 1. Обучение технике бега на средние дистанции | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 2. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 3. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции | 2 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития общей выносливости) | 5 | 3 |
| **Раздел 2** | ***Спортивные игры*** | **44** | |
| Тема 2.1 Техника и тактика игры в баскетбол | Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные технические приемы игры | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 2. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, передача | 2 | 1,2,3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мяча, прием мяча) | | |
| | 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) | 2 | 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития физических качеств). Посещение спортивной секции. Соблюдение техники безопасности. | 6 | 3 |
| | Практическое занятие № 1. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча) | 2 | 1,2,3 |
| Тема 2.2 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 | 2 | 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 | 2 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития координационных способностей, быстроты, выносливости) | 6 | 3 |
| **Раздел 3** | ***Гимнастика*** | **26** | |
| Тема 3.1 Виды гимнастических упражнений | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям | 4 | 1,2,3 |
| | 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 | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 5. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих | 4 | 1,2,3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | упражнений с предметами | | |
| | 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. | 8 | 3 |
| **Раздел 4** | ***Силовая подготовка*** | **26** | |
| Тема 4.1 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 | 6 | 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 | 6 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов упражнений с отягощением собственным весом | 6 | 3 |
| **Раздел 5** | ***Плавание*** | **31** | |
| Тема 5.1 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 | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 3. Обучение технике плавания кролем на груди | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 4. Техника плавания брасом | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 5. Обучение технике плавания брасом | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 6. Обучение технике стартов и поворотов | 4 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости) | 7 | 3 |
| | **Консультации** | **4** | |
| Всего | | **175** | |

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*
*1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
*2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
*3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач*

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Образовательные технологии

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

Применение данных технологий будет способствовать формированию ключевых компетенций, а также получению качественно нового образовательного продукта как квинтэссенции всех ключевых компетенций, востребованных в современном обществе.

3.1.2. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

Перечень тем и видов занятий, проводимых в активной и интерактивной формах

| № п/п | Форма занятия | Тема занятия | Активный, интерактивный метод | Объем, ч |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Урок | Основы здорового образа жизни | Дискуссия | 2 |
| 2 | Урок | Самоконтроль функционального состояния организма | Дискуссия | 2 |
| **Всего** | | | | **4** |

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

| № п/п | Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования | Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации) |
|---|---|---|
| 1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а |
| 2 | **Спортивные залы:** «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. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а |
| 3 | 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. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Стадион "Центральный": беговые дорожки. Беговые дорожки.<br>Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота.<br>Волейбольная площадка: волейбольные стойки. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а |
| 5 | Учебная аудитория для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-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. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, д. 21, а. 103 (с 16.00 до 20.00) |

**3.3. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт].

2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт].

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]

4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. [ЭИ]

**Дополнительные источники**

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. [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]

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 125 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

**Методические издания**

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

**Периодические издания**

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-.

3. 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»** (далее – сеть «Интернет»), **необходимых для освоения дисциплины**.

1. http://e.lanbook.com – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
2. http://znanium.com – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
3. www.elibrary.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
4. http://archive.neicon.ru/ – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
5. https://нэб.рф/ – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
6. Библиотека Администрации Президента РФ URL:http//194.226.30/32/book/htm
7. Российская национальная библиотека URL:http//www.rsl.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/;
9. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: www.fismag.ru;
10. Сайт журнала "Здоровье": http://zdr.ru/rubrics/action/;
11. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: http://www.afkonline.ru/rules.html.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **результатов:**<br>• ***личностных*:**<br>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;<br>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курению, употребление алкоголя, наркотиков;<br>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты | Текущий контроль успеваемости в форме:<br>- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях;<br>- прием контрольных и зачетных нормативов;<br>- анализ результатов выполнения контрольных нормативов;<br>- подготовка реферата (устный опрос);<br>- контроль за |

| | |
|---|---|
| здоровья;<br>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;<br>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;<br>- готовность самостоятельно использовать трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;<br>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной физической культуры;<br>- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;<br>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;<br>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;<br>- готовность слежению Отечеству, его защите;<br>• ***метапредметных*:**<br>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;<br>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;<br>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;<br>- готовность и способность к самостоятельной | выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля).<br><br>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта. |

| | |
|---|---|
| информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;<br>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;<br>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;<br>• ***предметных*:**<br>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособностью, физического развития и физических качеств;<br>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |

## 4.2. Критерии оценки результатов обучения

### 4.2.1 Критерии оценки дифференцированного зачета

| **Контрольные упражнения** | **Показатели** | |
|---|---|---|
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Оценка** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Челночный бег 4х10 м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11 |
| **Бег 100 м, сек** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **Прыжки в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **Подтягивания на высокой перекладине (ю)<br>Подтягивание в горизонтальном висе (д)** | 13 | 10 | 7 | 15 | 11 | 8 |
| **Наклоны вперед из положения стоя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **Штрафные броски(баскетбол)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Наклон в перед из стойки на гимнастической скамейки (шкала)** | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |

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

| Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность, подпись | Дата | Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы | Информация о внесенных изменениях |
|---|---|---|---|
| Мельникова Н.В., ответственная за разработку ОП по специальности 36.02.01, доцент кафедры терапии и фармакологии | Протокол №9 от 23.06.2020 г. | На 2020-2021 уч. год потребности в корректировке нет<br><br>Рабочая программа актуализирована для 2020-2021 учебного года | нет |
| Мельникова Н.В., ответственная за разработку ОП по специальности 36.02.01, доцент кафедры терапии и фармакологии | Протокол №8 от 28.05.2021 г. | На 2021-2022 уч. год потребности в корректировке нет<br><br>Рабочая программа актуализирована для 2021-2022 учебного года | нет |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |