

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 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 64 | 60 | 64 | 56 | 46 | 46 | 336 |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) | 32 | 30 | 32 | 28 | 23 | 23 | 168 |
| 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) | | | | | | | |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего) | 28 | 26 | 28 | 24 | 17 | 19 | 142 |
| 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 |
| Консультации | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 26 |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | |

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 |
| Раздел 1 | <i>Основы физической культуры</i> | 62 | |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Теоретическое занятие № 1. Понятия «физическая культура» и «спорт». Значение физической культуры в жизни общества 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 10 | 1,3 3 |
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Теоретическое занятие № 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для девушек Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 10 | 1,3 3 |
| Тема 1.3 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 Самостоятельная работа обучающихся – Основы ведения дневника самоконтроля | 2 10 | 1,3 3 |
| Тема 1.4 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 Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов физкультурной паузы | 2 10 | 1,3 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 |
| Раздел 2 | <i>Легкая атлетика.</i> | 92 | |
| Тема 2.1 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 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 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 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 |
| Раздел 3 | <i>Спортивные игры</i> | 70 | |
| 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 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 |
| Раздел 4 | <i>Гимнастика</i> | 26 | |
| 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 |
| Раздел 5 | <i>Силовая подготовка</i> | 30 | |
| Тема 5.1 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 | 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 |
| Раздел 6 | <i>Плавание</i> | 30 | |
| Тема 6.1 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 | 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 | | 304 | |

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>Спортивный комплекс: Спортивные залы: 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. 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. Стадион "Центральный": беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Общество с ограниченной ответственностью «Спортлэнд» (договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом №1-АГ от 31 августа 2018 г., срок действия: на неопределенный срок) Стрелковый тир и место для стрельбы: комната для стрельбы, оборудование «Рекорд РД-10 Трансформер» (10 м.) для стрельбы из пневматического оружия. 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, Яндекс Браузер / 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/](http://library.vsau.ru/))

| Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) | | | |
|--|-------|--|-------------------------|
| Учебный год | № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия |
| 2017/2018 | 1. | Контракт № 633/ДУ от 04.07.2017 (ЭБС «ЛАНЬ») | 08.08.2017 – 08.08.2018 |
| | 2. | Контракт № 1305/ДУ от 29.12.2016 (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 09.01.2017 – 31.12.2017 |

| | | | |
|-----------|-----|--|-------------------------|
| | 3. | Контракт № 240/ДУ от 19.02.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 09.01.2018 – 31.12.2018 |
| | 4. | Контракт № 587/ДУ от 20.06.2017 («Национальный цифровой ресурс «Рукопт») | 20.06.2017 – 20.06.2018 |
| | 5. | Контракт № 1281/ДУ от 12.12.2017 (ЭБС E-library) | 12.12.2017 – 11.12.2018 |
| | 6. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ)) | 28.03.2017 -28.03.2022 |
| | 7. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от19.01.2016 | Бессрочно |
| 2018/2019 | 1. | Контракт № 784/ДУ от 24.09.2018 (ЭБС «ЛАНЬ») | 24.09.2018 – 24.09.2019 |
| | 2. | Контракт № 240/ДУ от 19.02.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 09.01.2018 – 31.12.2018 |
| | 3. | Контракт № 1184/ДУ от 28.12.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2019 – 31.12.2019 |
| | 4. | Контракт 626/ДУ от 25.07.2018 (ЭБС ЮРАЙТ) | 25.07.2018 – 30.07.2019 |
| | 5. | Договор на безвозмездное использование произведений в ЭБС ЮРАЙТ № 4-ИУ от 04.07.2018 | 04.07.2018 – 31.07.2019 |
| | 6. | Лицензионный контракт № 4319/18 627/ДУ от 25.07.2018 (ЭБС IPRbooks) | 25.07.2018 – 25.01.2019 |
| | 7. | Лицензионный контракт № 1172/ДУ от 24.12.2018 (ЭБС IPRbooks) | 25.01.2019 – 31.07.2019 |
| | 8. | Контракт № 1281/ДУ от 12.12.2017 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 12.12.2017 – 11.12.2018 |
| | 9. | Контракт № 919/ДУ от 22.10.2018 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 22.10.2018 – 21.10.2019 |
| | 10. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017, Национальная электронная библиотека (НЭБ) | 28.03.2017 -28.03.2022 |
| | 11. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от19.01.2016 | Бессрочно |
| 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 РУНЭБ) | 22.10.2018 – 21.10.2019 |
| | 8. | Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 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») | 17.10.2019 - 16.10.2022 |

| | | | |
|-----------|-----|---|-------------------------|
| | | (СПО) | |
| | 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 № 775-ДУ от 29.12.2020. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2021 – 31.12.2021 |
| | 4. | Контракт № 391 от 03.07.2020. (ЭБС ЮРАЙТ – (СПО)) | 01.08.2020 – 31.07.2021 |
| | 5. | Контракт № 392 от 03.07.2020. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО)) | 01.08.2020 – 31.07.2021 |
| | 6. | Контракт № 426-ДУ от 27.07.2020. ЭБС (ЭБС IPRbooks) | 01.08.2020 – 31.07.2021 |
| | 7. | Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2020 – 31.12.2020 |
| | 8. | Контракт № 710/ДУ от 17.11.2020 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2021 – 31.12.2021 |
| | 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. | Контракт № 643/ДУ от 21.10.2020. (Терминал удаленного доступа ЦНСХБ) | 21.10.2020 - 21.10.2021 |
| | 14. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016 | Бессрочно |
| 2021/2022 | 1. | Контракт № 358/ДУ от 30.08.2021. (ЭБС «ЛАНЬ») | 24.09.2021 – 23.09.2022 |
| | 2. | Контракт № 775/ДУ от 29.12.2019. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2021 – 31.12.2021 |
| | 3. | Контракт № 612/ДУ от 27.12.2021. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2022 – 31.12.2022 |
| | 4. | Контракт № 341/ДУ от 05.08.2021. (ЭБС ЮРАЙТ – (СПО)) | 01.08.2021 – 31.07.2022 |
| | 5. | Контракт № 340/ДУ от 05.08.2021. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО)) | 01.08.2021 – 31.07.2022 |
| | 6. | Контракт № 359-ДУ от 30.08.2021. ЭБС (ЭБС IPRbooks) | 01.09.2021 – 30.09.2022 |
| | 7. | Контракт № 710/ДУ от 17.11.2020 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2021 - 31.12.2021 |
| | 8. | Контракт № 561/ДУ от 07.12.2021 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2022 - 31.12.2022 |
| | 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. | Контракт № 643/ДУ от 21.10.2020. (Терминал удаленного доступа ЦНСХБ) | 21.10.2020 – 21.10.2021 |
| | 14. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от19.01.2016 | Бессрочно |
| 2022/2023 | 1. | Контракт № 358/ДУ от 30.08.2021. (ЭБС «ЛАНЬ») | 24.09.2021 – 23.09.2022 |
| | 2. | Контракт № 612/ДУ от 27.12.2021. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2022 – 31.12.2022 |
| | 3. | Контракт № 320/ДУ от 04.08.2022. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО)) | 05.08.2022 – 04.08.2023 |
| | 4. | Контракт № 321/ДУ от 04.08.2022. (ЭБС ЮРАЙТ – (СПО)) | 05.08.2022 –04.08.2023 |
| | 5. | Контракт № 334-ДУ от 30.08.2022. (ЭБС IPRbooks) | 01.09.2022 – 31.08.2023 |
| | 6. | Контракт № 411-ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «ЛАНЬ») | 12.10.2022 – 11.10.2023 |
| | 7. | Контракт № 561/ДУ от 07.12.2021 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2022 - 31.12.2022 |
| | 8. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электроннаябиблиотека (НЭБ)) | 28.03.2017 - 28.03.2022 (пролонгац ия до 28.03.2027) |
| | 9. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от19.01.2016 | Бессрочно |

2. Программное обеспечение общего назначения

| № | Название | Размещение |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Операционные системы MS Windows /Linux /Ред ОС | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2 | Пакеты офисных приложений MS Office / OpenOffice/LibreOffice | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3 | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4 | Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Microsoft Edge | 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: ОК-3 ОК-6 | <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 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. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов выполнения контрольных нормативов; - подготовка реферата (устный опрос); - контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля). <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен приобрести практический опыт для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; - психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; - для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве; - использования простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма. | |
|--|---|--|

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», высокий уровень | Обучающийся показал высокий уровень знаний и основных положений теории и методики физической культуры и |

| | |
|--|--|
| | <p>основ здорового образа жизни.</p> <p>Высокие деятельностно-коммуникативные качества: умение изучать литературу по данной дисциплине.</p> <p>Систематизировать полученные знания.</p> <p>Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях и закономерностях процесса физического воспитания.</p> |
| «хорошо», повышенный уровень | <p>Обучающийся показал знания материала на достаточно высоком уровне, присутствуют попытки анализа и интерпретации фактов.</p> <p>Хорошее владение навыками самостоятельной работы с научно-методической литературой.</p> <p>Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях и закономерностях процесса физического воспитания.</p> |
| «удовлетворительно», пороговый уровень | <p>Обучающийся показал слабые знания (на уровне знания отдельных определений), однако, присутствуют попытки определение логической связи.</p> <p>Присутствуют слабые навыки работы с научно-методической литературой.</p> |
| «неудовлетворительно» | <p>Обучающийся показал слабые, неглубокие знания, путается в понятийном аппарате. Нежелание логического осмысления причинно-следственных связей между отдельными разделами и темами предложенного материала.</p> |

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 взаимозависимость 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 производственного 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, 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 места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висяе (д) | 14 | 11 | 8 | 18 | 15 | 12 |
| Наклон вперед из положения стоя (шкала) см. | 14 | 12 | 7 | 22 | 15 | 12 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 18 | 13 |
| Челночный бег 4х 10 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 36 | 30 |
| Штрафные броски (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, проводившее проверку: Ф.И.О., должность | Дата | Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы | Информация о внесенных изменениях |
|--|---|--|---|
| <p>Байлова Н.В., ответственная за разработку ОП по специальности 19.02.07, доцент кафедры товароведения и экспертизы</p>  | <p>Протокол №9 от 23.06.2020 г.</p> | <p>п.3.3</p> <p>Рабочая программа актуализирована для 2020-2021 учебного года</p> | <p>Скорректированы литературные источники, электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ</p> |
| <p>Байлова Н.В., ответственная за разработку ОП по специальности 19.02.07, доцент кафедры товароведения и экспертизы</p>  | <p>Протокол №8 от 28.05.2021 г.</p> | <p>п 3.2 п. 3.3</p> <p>Рабочая программа актуализирована для 2021-2022 учебного года</p> | <p>Скорректированы браузеры, ПО, литературные источники, электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ</p> |
| <p>Байлова Н.В., ответственная за разработку ОП по специальности 19.02.07, доцент кафедры товароведения и экспертизы</p>  | <p>Протокол №5 от 14.06.2022 г.</p> | <p>п. 3.3</p> <p>Рабочая программа актуализирована для 2022-2023 учебного года</p> | <p>Скорректированы литературные источники, электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ</p> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

