

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: 19.02.08- Технология мяса и мясных продуктов

Уровень образования - среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения: очная

Воронеж 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. №379 по специальности 19.02.08 – Технология мяса и мясных продуктов.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО

«Воронежский ГАУ»



Поваляева Т.В

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол № 9 от 23 июня 2020 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 19.02.08 Технология мяса и мясных 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.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура реализуется в 1 семестре при сроке получения среднего общего образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев и в 3 семестре – при сроке получения среднего общего образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 10 месяцев.

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; (156)
- самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.(144)
- консультации-24

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	52	64	66	30	336
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)	32	30	26	32	33	15	168
Теоретическое обучение	2	2	2	2	2	2	12
Лабораторные занятия							
Практические занятия	30	28	24	30	31	13	156
Контрольные работы							
Курсовая работа (проект)							
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	28	26	22	28	29	11	144
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	22	28	29	11	144
Консультации	4	4	4	4	4	4	24
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>	64	
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	12	3
Раздел 2	<i>Легкая атлетика.</i>	94	
Тема 2.1 Техника бега на коротки 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).	12	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>	68	
Тема 3.1	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные технические приемы игры	4	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)	4	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	4	1,2,3
	Практическое занятие № 9. Совершенствование индивидуальных технических действий в нападении и защите	2	2,3
	Практическое занятие № 10. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития физических качеств). Посещение спортивной секции. Соблюдение техники безопасности.	10	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	4	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Правила игры. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	2	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
консультации		24	
Всего		336	

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.

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	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.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а
2	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
3	Стадион "Центральный": беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле:	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а

	переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки.	
4	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)	394053, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Хользунова, д. 78
5	Стрелковый тир и место для стрельбы: комната для стрельбы, оборудование «Рекорд РД-10 Трансформер» (10 м.) для стрельбы из пневматического оружия.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 81Д
6	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.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, д. 21, а.103 (с 16.00 до 20.00)

3.3 Информационное обеспечение обучения

Основные источники

№ п/п	Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)	Количество экз./чел.
1	Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 493 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]	1.00
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]	1.00
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]	1.00
4	Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]	1.00

Дополнительные источники

№ п/п	Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)	Количество экз./чел.
1	Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]:	1.00

	учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]	
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]	1.00
3	Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 125 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]	1.00
4	Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл) для обучающихся по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. О. Д. Щукина] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 [ПТ]	1.00
5	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	1.00
6	Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-	1.00
7	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	1.00

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.prospektnauki.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
4. <http://rucont.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
5. <http://www.cnsnb.ru/terminal/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
6. www.elibrary.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
7. <http://archive.neicon.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
8. <https://нэб.рф/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
9. Библиотека Администрации Президента РФ [URL:http://194.226.30/32/book/htm](http://194.226.30/32/book/htm)
10. Российская национальная библиотека [URL:http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;
12. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: www.fismag.ru;

13. Сайт журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/rubrics/action/>;

14. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»:
<http://www.afkonline.ru/rules.html>.

Электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ (<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 «Руконт»)	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 от 19.01.2016	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 от 19.01.2016	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») (СПО)	17.10.2019 - 16.10.2022
	13.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от19.01.2016	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 от19.01.2016	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 от 19.01.2016	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 электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 - 28.03.2022 (продлонгация до 28.03.2027)
	9.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

Программное обеспечение общего назначения

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<p>ОК-2: ОК-3 ОК-6</p>	<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; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и 	<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>

	<p>самостраховки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Обучающийся показал высокий уровень знаний и основных положений теории и методики физической культуры и основ здорового образа жизни.</p> <p>Высокие деятельностно-коммуникативные качества: умение изучать литературу по данной дисциплине. Систематизировать полученные знания.</p> <p>Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях и закономерностях процесса</p>

	физического воспитания.
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся показал знания материала на достаточно высоком уровне, присутствуют попытки анализа и интерпретации фактов. Хорошее владение навыками самостоятельной работы с научно-методической литературой. Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях и закономерностях процесса физического воспитания.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся показал слабые знания (на уровне знания отдельных определений), однако, присутствуют попытки определение логической связи. Присутствуют слабые навыки работы с научно-методической литературой.
«неудовлетворительно»	Обучающийся показал слабые, неглубокие знания, путается в понятийном аппарате. Нежелание логического осмысления причинно-следственных связей между отдельными разделами и темами предложенного материала.

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, 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.					

5.1.4. Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
«отлично», высокий уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал прочные знания основных положений учебной дисциплины.
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на

	соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«неудовлетворительно»	Обучающийся посетил менее 50% занятий. Не уложился в требования нормативов физической подготовленности. Показал неглубокие, слабые знания теоретического материала. Отсутствие логического понимания материала. Нежелание к исправлению недочетов в указанные преподавателем сроки.

**Лист периодических проверок рабочей программы
и 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>Глинкина И.М., ответственная за разработку ОП по специальности 19.02.08, 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 ПО, браузеры, ЭБС, литературные источники</p>
<p>Глинкина И.М., ответственная за разработку ОП по специальности 19.02.08, 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>