

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: 36.02.01- Ветеринария

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 профессионального образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. №504 по специальности 36.02.01 – Ветеринария.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО

«Воронежский ГАУ»



Поваляева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №9 от 23.06.2020 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 36.02.01 – Ветеринария, 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 1-6 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев и в 3-8 семестре - при сроке получения среднего профессионального 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) 292 часов. в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 146 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 134 часов.

- консультации - 12

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*/3**	4*/4**	5*/5**	6*/6**	7**	8**	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60/-	68/-	44/60	64/68	24/44	32/64	-/24	-/32	292
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)	30/-	34/-	22/30	32/34	12/22	16/32	-/12	-/16	146
Теоретическое обучение	2/-	2/-	2/2	2/2	2/2	2/2	-/2	-/2	12
Лабораторные занятия									
Практические занятия	28/-	32/-	20/28	30/32	10/20	14/30	-/10	-/14	134
Контрольные работы									
Курсовая работа (проект)									
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	28/-	32/-	20/28	30/32	10/20	14/30	-/10	-/14	134
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/-	32/-	20/28	30/32	10/20	14/30	-/10	-/14	134
Консультации	2/-	2/-	2/2	2/2	2/2	2/2	-/2	-/2	12
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	д/з	д/з	д/з	д/з	д/з	д/з	д/з	д/з	д/з

*1-6 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев;

**3-8 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 10 месяцев.

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»	4 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	2	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>	72	
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	2	3
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	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)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега	2	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	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	4	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники метания гранаты	2	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	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)	10	1,2,3
Раздел 3	<i>Спортивные игры</i>	60	
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)	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)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 7. Правила игры в баскетбол. Обучение индивидуальным техническим действиям в нападении и защите	2	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	2	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.	10	3
Практическое занятие № 1. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча)	4	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	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
	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>	22	
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	2	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	8	3
Раздел 5	<i>Силовая подготовка</i>	28	
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	8	3
	Раздел 6	<i>Плавание</i>	36
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	4	1,2,3
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди	4	2,3
	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники плавания брасом	4	2,3
	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники стартов и поворотов	4	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости)	8	3
консультации		12	
Всего		292	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Образовательные технологии, применяемые в процессе изучения дисциплины:

- модульные технологии;
- технология критического мышления;
- технология проблемного обучения;
- технология проектного обучения;
- информационно-коммуникативные технологии;
- кейс-технологии.

Применение данных технологий позволит сократить временные затраты на подготовку обучающихся к учебным занятиям; будут способствовать формированию ключевых компетенций, а также получению качественно нового образовательного продукта как квинтэссенции всех ключевых компетенций, востребованных в современном обществе.

3.1.2. Реализация компетентного подхода с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3 / 4 семестр	ТО	Основы здорового образа жизни - Групповая дискуссия
	ПЗ	Самоконтроль функционального состояния организма - Групповая дискуссия

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	Спортивные залы: Зал 1 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки. Зал 2 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 114б

	Зал 3 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.	
2	Стадион "Центральный": беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а
3	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, 78
4	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
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

3.3.1 Основные источники

№ 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: Издательство Юрайт, 2020 - 493 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]	1
2	Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020 - 191 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]--	1
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
4	Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство	1

Юрайт, 2020 - 424 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

3.3.2 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 / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с. [ЭИ]	1
2	Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017 - 99 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]	1
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
4	Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл) 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]	1
5	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.	1
6	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	1
7	Вестник Воронежского государственного аграрного университета теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-	1
8	Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и. 1994-	1
9	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва Физкультура и спорт, 1977-	1

3.3.3 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/;](http://lib.sportedu.ru/)
12. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: www.fismag.ru;
13. Сайт журнала "Здоровье": [http://zdr.ru/rubrics/action/;](http://zdr.ru/rubrics/action/)
14. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

3.4 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 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
ОК-2: ОК-3 ОК-6	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль успеваемости в форме: - наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и

	<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <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 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>	<p>зачетных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 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», уровень	<p style="text-align: center;">высокий</p> <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-</p>

	следственных связях и закономерностях процесса 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 4x 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 тестирования

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
«отлично», высокий уровень	Обучающийся дал 8 правильных ответов из 8 предложенных тестовых заданий
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся дал 6 правильных ответа из 8 предложенных заданий
«удовлетворительно»,	Обучающийся дал 4 правильных ответа из 8 предложенных

пороговый уровень	заданий
«неудовлетворительно»	Обучающийся дал менее 3 правильных ответов из 8 предложенных заданий

5.1.5. Тестовые задания

Что такое физическая культура

- а) совокупность физических упражнений и видов спорта
- б) система ценностей в спорте
- в) вид культуры общества, деятельность, направленная на физическое совершенство людей
- г) система физического воспитания и спорта

Что является основным средством физической культуры?

- а) любые двигательные действия
- б) основные естественные движения человеческого тела
- в) научно обоснованные движения человека
- г) физические упражнения

В чем заключается главная цель физической культуры в вузе?

- а) готовить человека к труду и обороне Родины
- б) формировать физическую культуру личности студента
- в) укреплять здоровье студентов
- г) развивать физические качества студентов и формировать их умения

Что называется техникой физического упражнения?

- а) индивидуальные особенности человека в выполнении упражнения
- б) наиболее эффективный способ выполнения упражнения
- в) наиболее удобный способ выполнения упражнения
- г) наиболее быстрый способ выполнения упражнения

Что вкладывается в понятия физическая подготовка?

- а) процесс направленного совершенствования избранного физического упражнения
- б) развитие физических качеств непосредственно перед соревнованиями
- в) процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков, необходимых в жизни или в конкретной деятельности
- г) развитие одного физического качества

Какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

- а) физическое воспитание и спорт
- б) физическое совершенствование, физическая подготовка
- в) искусство и труд
- г) физическая реабилитация

Что такое спорт?

- а) совокупность разных видов упражнений
- б) систематические занятия упражнениями
- в) тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и раскрытие резервных возможностей человека
- г) все атрибуты соревновательной деятельности спортсменов

5.1.6. Критерии оценки дифференцированного зачета

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

5.1.7. Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета

1. Что такое физическая культура? В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
2. Что такое здоровый образ жизни? Назовите составляющие здорового образа жизни?
3. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость». Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
4. Перечислите объективные показатели самоконтроля. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
5. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений? Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
6. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда?
7. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
8. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?

