

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 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 | 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. Зал 3 - Учебная аудитория для проведения | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 114б |

| | | |
|---|---|---|
| | 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 Юрайт, 2020 - 424 [ЭИ] [ЭБС Юрайт] | 1 |

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 [ПГ] | 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>
10. Российская национальная библиотека URL:<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>.

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 оснащенности 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; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление | Текущий контроль успеваемости в форме: - наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 | <p>выполнения контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка реферата (устный опрос); - контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля). <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 физического воспитания.</p> |

| | |
|--|---|
| «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 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. | | | | | |

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», пороговый уровень | Обучающийся дал 4 правильных ответа 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», 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. |

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?

