

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **БД.07 «Физическая культура»**

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

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

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

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

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

ФГБОУ ВО «Воронежский ГАУ»



Поваляева Т.В

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №8 от 28.05.2021 г.)

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Дьяконова О.В.

Заведующий отделением СПО



Терновых С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....</b>	<b>4</b>
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	
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины.....</b>	<b>8</b>
2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины.....</b>	<b>11</b>
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 07 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов, 35.02.15 Кинология, 36.02.01 Ветеринария.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина БД.07 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев (3 года 6 месяцев для специальности 35.02.15 Кинология).

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*Задачи* изучения дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить:

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

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

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

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

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

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

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

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

• **ЛИЧНОСТНЫХ:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

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

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

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

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

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

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

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

**• метапредметных:**

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

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

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

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

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

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

**• предметных:**

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

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 167 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 50 часов;

## 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	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>	<b>99</b>	<b>167</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>117</b>
Теоретическое обучение			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>117</b>
Контрольные работы			
Курсовая работа (проект)			
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
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.	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
<b>Консультации</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b> (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов (очная)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b><i>Легкая атлетика.</i></b>	<b>44</b>	
Тема 1.1 Техника бега на коротки дистанции	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)	3	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	4	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, координации). Оздоровительный бег	4	3
Тема 1.2 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие № 1. Основные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно-силовых способностей, гибкости). Оздоровительный бег	6	3
Тема 1.3 Техника метания гранаты на дальность	Практическое занятие № 1. Техника метания гранаты	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технике метания гранаты	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно- силовых способностей).	6	3
Тема 1.4 Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 1. Обучение технике бега на средние дистанции	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития общей выносливости)	5	3
<b>Раздел 2</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>44</b>	
Тема 2.1 Техника и тактика игры в баскетбол	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные технические приемы игры	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, передача мяча, прием мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча,	2	1,2,3

	остановка прыжком, передача мяча, прием мяча)		
	Практическое занятие № 4. Обучение основным техническим приемам игры (остановка прыжком, повороты)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 6. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча с двух шагов)	4	1,2,3
	Практическое занятие № 7. Правила игры в баскетбол. Обучение индивидуальным техническим действиям в нападении и защите	4	1,2,3
	Практическое занятие № 8. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития физических качеств). Посещение спортивной секции. Соблюдение техники безопасности.	6	3
	Практическое занятие № 1. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча)	2	1,2,3
Тема 2.2 Техника и тактика игры в футбол	Практическое занятие № 2. Обучение техническим приемам игры (ведение, передача, остановка мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Технический прием удар мяча по воротам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение техническому приему удар мяча по воротам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Правила игры. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития координационных способностей, быстроты, выносливости)	6	3
	<b>Раздел 3</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>26</b>
Тема 3.1 Виды гимнастических упражнений	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение строевым приемам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение приемам перестроения. Обучение передвижению	2	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений	4	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих 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	8	3

	гимнастики. Выполнение комплексов упражнений физкультурной паузы.		
<b>Раздел 4</b>	<b><i>Силовая подготовка</i></b>	<b>26</b>	
Тема 4.1 Виды силовых упражнений	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях силовой подготовки. Основные виды силовых упражнений	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике выполнения упражнений с отягощением собственным весом	6	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технике выполнения упражнений с использованием внешнего отягощения	4	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение методам развития силовых способностей	6	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов упражнений с отягощением собственным весом	6	3
<b>Раздел 5</b>	<b><i>Плавание</i></b>	<b>27</b>	
Тема 5.1 Техника обучения плаванию	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Обучение технике дыхания в воду	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Техника плавания кролем на груди	3	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технике плавания кролем на груди	4	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Техника плавания брасом	4	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Обучение технике плавания брасом	4	1,2,3
	Практическое занятие № 6. Обучение технике стартов и поворотов	4	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости)	4	3
	<b>Консультации</b>		
<b>Всего</b>		<b>167</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

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

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

#### 3.1.2. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

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

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

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

№ п/п	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а
2	<b>Спортивные залы:</b> «Зал 1»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а
3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - «Зал 2»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а

4	Стадион "Центральный": беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а
5	Учебная аудитория для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение: MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, д. 21, а. 103 (с 16.00 до 20.00)

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

**Основные источники**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт].
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт].
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]
4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. [ЭИ]

**Дополнительные источники**

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. [ЭИ]
2. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. - 99 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]
3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

**Методические издания**

1. 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.
2. 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] URL: <http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m146236.pdf>

#### Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья. - Санкт-Петербург: Б.и., 2003.
2. Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т. - Воронеж: ВГАУ, 1998-.
3. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-.
4. Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

#### Электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ (<http://library.vsau.ru/>)

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
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 358/ДУ от 24.05.2019 (ЭБС ЮРАЙТ) - СПО	01.08.2019 – 30.07.2020
4.	Договор на безвозмездное использование произведений в ЭБС ЮРАЙТ № 7-ИУ от 11.06.2019	01.08.2019 – 30.07.2020
5.	Контракт № 487/ДУ от 16.07.2019 (ЭБС IPRbooks)	01.08.2019 - 31.07.2020
6.	Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library)	28.11.2019-27.11.2020
7.	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 -28.03.2022
8.	Контракт № 416/ДТ от 17.07.2019, Электронные формы учебников издательств «Просвещение», «Русское слово», «Дрофа», «Вентана-Граф» (СПО)	17.06.2019 – 16.07.2022
9.	Лицензионный контракт № 0622/ЭБ-19/466/ДУ от 02.07.2019 (Электронная библиотека издательства «Академия») (СПО)	02.07.2019 – 01.07.2022
10.	Лицензионный контракт № 761/ДТ от 17.10.2019 (Электронные формы учебников издательства «Просвещение») (СПО)	17.10.2019- 16.10.2022
11.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

#### Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ
2	Пакеты офисных приложений Office MS Windows /	ПК в локальной сети

	OpenOffice	ВГАУ
3	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4	Браузеры Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer	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

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>личностных:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курению, употребление алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях;</li> <li>- прием контрольных и зачетных нормативов;</li> <li>- анализ результатов выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовка реферата (устный опрос);</li> <li>- контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля).</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной физической культуры;</li><li>- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li><li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li><li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li><li>- готовность слежению Отечеству, его защите;</li><li>• <b>метапредметных:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li><li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li><li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li><li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li><li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li><li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li></ul></li></ul>	
--	--

<p><b>• предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособностью, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
--	--

## 4.2. Критерии оценки результатов обучения

### 4.2.1 Критерии оценки дифференцированного зачета

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4x10 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11
Бег 100 м, сек	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05

<b>Прыжки в длину с места</b>	210	200	180	180	170	155
<b>Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висяе (д)</b>	13	10	7	15	11	8
<b>Наклоны вперед из положения стоя</b>	13	11	6	20	15	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	50	45	40	40	35	26
<b>Штрафные броски(баскетбол)</b>	3	2	1	3	2	1
<b>Наклон вперед из стойки на гимнастической скамейке (шкала)</b>	13	8	6	16	9	7

**Лист изменений рабочей программы**

Номер изменения	Номер протокола заседания кафедры и дата	Страницы с изменениями	Перечень откорректирован ных пунктов	ФИО зав. кафедрой, подпись

**Приложение 2**  
**Лист периодических проверок рабочей программы**

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность, подпись	Дата	Потребность в корректировке	Перечень пунктов, стр., разделов, требующих изменений