

**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»**

Специальность: 36.02.01- Ветеринария

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения: очная

Воронеж 2021

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 23.11.2020 № 657 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 №8 от 28.05.2021 г.).

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Байлова Н.В.

Заведующий отделением СПО



Терновых С.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2	Структура и содержание дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12
5	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 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.

### 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

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

- формирование физической культуры личности;
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **задач**:

- 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:

**- обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

**ОК-01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

**ОК-02.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

**ОК-03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

**ОК-04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

**ОК-05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

**ОК-06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

**ОК-07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

**ОК-08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**ПК-2.2.** Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных манипуляций.

**ПК-2.3.** Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных мероприятий в условиях специализированных животноводческих хозяйств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль 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.

#### **1.4. Общая трудоемкость дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 274 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 166 часов;

- самостоятельной работы обучающегося – 84 часов.

- консультации – 24.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Объем часов								
	Семестр								Итого
	1*	2*	3*/3**	4*/4**	5*/5**	6*/6**	7**	8**	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>50/-</b>	<b>60/-</b>	<b>46/50</b>	<b>54/60</b>	<b>34/46</b>	<b>30/54</b>	<b>-/24</b>	<b>-/32</b>	<b>274</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	28/-	40/-	28/28	34/40	20/28	16/34	-/20	-/16	166
в том числе									
теоретическое обучение	2/-	-	-/2	-	-	-	-	-	2
лабораторные занятия									
практические занятия	26/-	40/-	28/26	34/40	20/28	16/34	-/20	-/16	164
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>28/-</b>	<b>32/-</b>	<b>20/28</b>	<b>30/32</b>	<b>10/20</b>	<b>14/30</b>	<b>-/10</b>	<b>-/14</b>	<b>134</b>
в том числе:									
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоподготовка: материала учебных пособий и учебников, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, текущему контролю и т.д.	18/-	16/-	14/18	16/16	10/14	10/16	-/16	-/10	84
<i>Другие виды самостоятельной работы, в том числе:</i>									
<i>Реферат</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	<b>4/-</b>	<b>4/-</b>	<b>4/4</b>	<b>4/4</b>	<b>4/4</b>	<b>4/4</b>	<b>-/4</b>	<b>-/4</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</b>	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет

\*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. 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	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>56</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Теоретическое занятие № 1. Понятия «физическая культура» и «спорт». Значение физической культуры в жизни общества Самостоятельная работа обучающихся – Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни студента. Основные концепции и положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2 20	1,3 3
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие № 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для девушек Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики	6 8	1,3 3
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Практическое занятие № 2. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Основные методы и приемы самоконтроля Самостоятельная работа обучающихся – Основы ведения дневника самоконтроля	6 8	1,3 3
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практическое занятие № 3. Психофизиологическая характеристика учебной и производственной деятельности. Средства и методы повышения эффективности производственного и учебного труда Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов физкультурной паузы	6 8	1,3 3
Тема 1.5	Практическое занятие № 4. Личная и социально-экономическая необходимость специальной подготовки к трудовой деятельности. Основы производственной физической культуры	8	1,3

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов производственной физической культуры	4	3
<b>Раздел 2</b>	<b><i>Легкая атлетика.</i></b>	<b>72</b>	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 5. 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 № 6. Обучение технике бега на короткие дистанции	4	3
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, координации). Оздоровительный бег	10	3
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие № 8. Отдельные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление)	4	1,2,3
	Практическое занятие № 9. Обучение технике прыжка в длину с разбега	4	1,2,3
	Практическое занятие № 10. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	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 № 11. Техника метания гранаты	2	1,2,3
	Практическое занятие № 12. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 13. Обучение технике метания гранаты	2	1,2,3
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники метания гранаты	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно- силовых способностей).	8	3
Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 15. Обучение технике бега на средние дистанции	2	1,2,3
	Практическое занятие № 16. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции	4	1,2,3
	Практическое занятие № 17. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции	4	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития общей выносливости)	4	1,2,3
<b>Раздел 3</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>48</b>	

Тема 3.1 Техника и тактика игры в баскетбол	Практическое занятие № 18. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные технические приемы игры	1	1,2,3
	Практическое занятие № 19. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, передача мяча, прием мяча)	1	1,2,3
	Практическое занятие № 20. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, остановка прыжком, передача мяча, прием мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 21. Обучение основным техническим приемам игры (остановка прыжком, повороты)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 22. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 23. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча с двух шагов)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 24. Правила игры в баскетбол. Обучение индивидуальным техническим действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Практическое занятие № 25. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Практическое занятие № 26. Совершенствование индивидуальных технических действий в нападении и защите	2	2,3
	Практическое занятие № 27. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий	2	2,3
	Практическое занятие № 28. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча)	2	1,2,3
Тема 3.2 Техника и тактика игры в футбол	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития физических качеств). Посещение спортивной секции. Соблюдение техники безопасности.	10	3
	Практическое занятие № 29. Обучение техническим приемам игры (ведение, передача, остановка мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 30. Технический прием удар мяча по воротам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 31. Обучение техническому приему удар мяча по воротам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 32. Правила игры. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	1	1,2,3
	Практическое занятие № 33. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития координационных способностей, быстроты, выносливости)	10	3

<b>Раздел 4</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>64</b>	
Тема 4.1 Виды гимнастических упражнений	Практическое занятие № 34. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям	4	1,2,3
	Практическое занятие № 35. Обучение строевым приемам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 36. Обучение приемам перестроения. Обучение передвижению	2	1,2,3
	Практическое занятие № 37. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений	2	1,2,3
	Практическое занятие № 38. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений с предметами	2	1,2,3
	Практическое занятие № 39. Обучение технике выполнения прикладных упражнений	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений физкультурной паузы	16	3
<b>Раздел 5</b>	<b><i>Силовая подготовка</i></b>	<b>30</b>	
Тема 5.1 Виды силовых упражнений	Практическое занятие № 40. Правила техники безопасности на занятиях силовой подготовки. Основные виды силовых упражнений	4	1,2,3
	Практическое занятие № 41. Обучение технике выполнения упражнений с отягощением собственным весом	4	1,2,3
	Практическое занятие № 42. Обучение технике выполнения упражнений с использованием внешнего отягощения	4	1,2,3
	Практическое занятие № 43. Обучение методам развития силовых способностей	4	1,2,3
	Практическое занятие № 44. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов упражнений с отягощением собственным весом	10	3
<b>Раздел 6</b>	<b><i>Плавание</i></b>	<b>30</b>	
Тема 6.1 Техника обучения плаванию	Практическое занятие № 45. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Обучение технике дыхания в воду	2	1,2,3
	Практическое занятие № 46. Техника плавания кролем на груди	2	1,2,3
	Практическое занятие № 47. Обучение технике плавания кролем на груди	2	1,2,3
	Практическое занятие № 48. Техника плавания брасом	2	1,2,3
	Практическое занятие № 49. Обучение технике плавания брасом	2	1,2,3
	Практическое занятие № 50. Обучение техники стартов и поворотов	2	1,2,3
	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники плавания кролем на груди	2	2,3

	Практическое занятие № 52. Совершенствование техники плавания брасом	1	2,3
	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники стартов и поворотов	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости)	14	3
<b>консультации</b>		24	
Всего		<b>274</b>	

### 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	<b>Спортивные залы:</b> 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	<b>Стадион "Центральный":</b> беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а
3	<b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</b> 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	<b>Стрелковый тир</b> 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** *(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)*

Основные источники:

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]
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020 - 191 [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 [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

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 [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 125 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

#### Методические издания:

1. 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]

2. 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.

#### Периодические издания:

Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-

Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-

Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-

#### Электронные ресурсы:

1. <http://e.lanbook.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

2. <http://znaniium.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

3. [www.prospektnauki.ru](http://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](http://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.пф/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

9. Библиотека Администрации Президента РФ [URL:http://194.226.30/32/book/htm](http://194.226.30/32/book/htm)

10. Российская национальная библиотека [URL:http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;
12. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: [www.fismag.ru](http://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>.

#### 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 в рамках самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;</li> <li>- проведение самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> </ul>	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка навыков на практическом занятии;</li> <li>- практическое задание по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li> </ul> <p><i>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и оценивать исторические факты, процессы, явления;</li> <li>- выполнять условия задания на практическом уровне с выработкой навыка;</li> <li>- делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li> <li>- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;</li> <li>- работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы;</li> </ul> <p><i>Методы оценки результатов обучения:</i></p> <p>формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	
---	--

### Технологии формирования ОК

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>ОК-01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значимость получаемых знаний, умений и навыков для будущей жизнедеятельности, желание подготовиться к будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- Аргументировано обосновывать выбор своей профессии.</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> </ul>
<b>ОК-02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать познавательные, творческие навыки, умений самостоятельно конструировать свои знания, умения ориентироваться в информационном пространстве.</li> <li>- Спланировать собственную деятельность по активному усвоению знаний и навыков.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка реферата (устный опрос);</li> <li>- контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля).</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме:</p>
<b>ОК-03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать проекты решений различных проблемных заданий.</li> <li>- Применить полученные знания для выполнения нестандартных заданий.</li> </ul>	<p>дифференцированного зачёта.</p>
<b>ОК-04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работать в сотрудничестве (команде, микрогруппе), вести дискуссию, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения</li> </ul>	

	<p>оппонентов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявлять социальную толерантность, создавать коллективные проекты решения различных проблем.</li> <li>- Работать в сотрудничестве (команде, микрогруппе), вести дискуссию, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения оппонентов.</li> </ul>
<p><b>ОК-05.</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать навыки устной и письменной коммуникации в профессиональной деятельности.</li> <li>- Определять характер речевой ситуации; отбирать языковые средства в соответствии с коммуникативной установкой; оформлять социально значимую информацию в различных сферах общения</li> </ul>
<p><b>ОК-06.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию по отношению важнейших проблем общества,</li> <li>- Владеть культурой мышления, способностью к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения</li> </ul>
<p><b>ОК-07.</b> Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь применять методы естественнонаучных и гуманитарных дисциплин при оценке состояния экологических систем</li> <li>- Демонстрировать навыки выявления существующих проблем и уметь прогнозировать последствия</li> </ul>
<p><b>ОК-08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы</li> </ul>

<p>физической подготовленности.</p>	<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- 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</li> </ul>
<p><b>ПК-2.2.</b> Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных манипуляций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- применять полученные знания для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;</li> </ul>
<p><b>ПК-2.3.</b> Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных мероприятий в условиях специализированных животноводческих хозяйств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма.</li> </ul>

## 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	высокий	выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо», уровень	повышенный	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе
«удовлетворительно», пороговый уровень		выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала
«неудовлетворительно»,		выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

#### 5.1.2. 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 виси (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

<b>Штрафные броски (баскетбол)</b>	3	2	1	3	2	1
<b>Комплекс ОРУ</b>	Оценивается соблюдения принципов и правил проведения, техники выполнения по усмотрению преподавателя.					

### 5.1.3. Критерии оценки тестирования

Ступени уровней освоения дисциплины	Отличительные признаки	Показатель оценки
Пороговый (удовлетворительно)	Обучающийся воспроизводит термины, основные понятия, способен узнавать языковые явления.	Не менее 55 % баллов за задания теста.
Продвинутый (хорошо)	Обучающийся выявляет взаимосвязи, классифицирует, упорядочивает, интерпретирует, применяет на практике пройденный материал.	Не менее 75 % баллов за задания теста.
Высокий (отлично)	Обучающийся анализирует, оценивает, прогнозирует, конструирует.	Не менее 90 % баллов за задания теста.
Компетенция не сформирована		Менее 55 % баллов за задания теста.

## 5.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 5.2.1. 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 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?

### 5.2.2. Тестовые задания

1. 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
2. Что является основным средством физической культуры?
  - а) любые двигательные действия
  - б) основные естественные движения человеческого тела
  - в) научно обоснованные движения человека
  - г) физические упражнения
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
6. 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

### 5.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### 5.3.1 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.

#### 5.3.2. 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 взаимозависимость 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 производственного и учебного труда?
7. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
8. Какие средства физической культуры применяются для повышения производственного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?

