

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **БЛ.06. «Физическая культура»**

Специальности:

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

Уровень образования – основное общее образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Срок освоения ППСЗ - 3г 10м (полный срок освоения образовательной программы
по ФГОС СПО)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:
Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 4130, ред. от 12.08.2022);

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальностям 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 378); 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 379);

Примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень)

Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 № 2/20).

Составитель:
преподаватель

Поваляева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №1 от 28.08.2022 г.)

Заведующий кафедрой

Василенко О.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №1 от 29.08.2022 г.)

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Звягина О.В.

Заведующий отделением СПО

Горланов С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-------|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины | С. 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | С. 7 |
| 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины | С. 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | С. 15 |
| 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | С. 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06. «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.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина БД.06. «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.

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

Содержание программы БД.06 «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 спортивно-оздоровительной 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.

Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины:

- 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 спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Планируемые метапредметные результаты освоения учебной дисциплины:

- 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.

Планируемые предметные результаты освоения учебной дисциплины:

знать/ понимать:

- правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- основы здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира.

уметь:

- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 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);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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 – 42 часа;
- консультация – 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе

| Вид учебной работы | Объем часов | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Семестр | | Итого |
| | 1 | 2 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 78 | 89 | 167 |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) | 51 | 66 | 117 |
| теоретическое обучение | - | - | - |
| Лабораторные занятия | - | - | - |
| Практические занятия | 51 | 66 | 117 |
| Контрольные работы | - | - | - |
| курсовая работа (проект) | - | - | - |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего), в том числе: | 23 | 19 | 42 |
| домашняя работа | - | - | - |
| работа с дополнительной литературой | - | - | - |
| изучение материала учебника | - | - | - |
| поиск и систематизация информации | 10 | 12 | 22 |
| составление плана-конспекта | - | - | - |
| Реферат | 13 | 7 | 20 |
| Консультации | - | - | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) | Дифференцированный зачет | Дифференцированный зачет | Дифференцированный зачет |

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 |
| 1 семестр | | | |
| Раздел I. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | |
| Тема 1.1 Техника бега на коротки дистанции | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) | 10 | 1,2,3 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Обучение технике бега на короткие дистанции | | |
| Тема 1.2 Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие. Основные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление) | 10 | 1,2,3 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Обучение технике прыжка в длину с разбега | | |
| Тема 1.3 Метание гранаты | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях. Метания гранаты. | 10 | 1,2,3 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты) | | |
| Тема 1.4 Техника бега на средние и длинные дистанции | Практическое занятие. Обучение технике бега на средние дистанции | 10 | 1,2,3 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------|
| Раздел II. Гимнастика | | | |
| Тема 2.1 Виды гимнастических упражнений | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | 11 | 1,2,3 1,2,3 3 |
| | Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
| | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ | 23 | 3 |
| | Поиск и систематизация информации с использованием Интернет-ресурсов, подготовка реферата | | |
| Всего | | 51 | |
| 2 семестр | | | |
| Раздел III. Спортивные игры | | | |
| Тема 3.1 Волейбол | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Основные технические приемы игры | 14 | 1,2,3 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Стойки, перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.2 Баскетбол | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Основные технические приемы игры | | 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, | 14 | 1,2,3 |

| | | | |
|---|---|------------|------------|
| | тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | |
| Тема 3.3. Ручной мяч | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях с ручным мячом. Основные технические приемы игры | 14 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Передача и ловля мяча в парах и тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча в прыжке и из опорного положения, броски с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, перемещения, подстраховка игрока в защите, контратака. тактика игры в защите и нападении. Техника игры вратаря. | | 1,2,3 3 |
| Тема 3.4 Футбол | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях футболом. Основные технические приемы игры | 14 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | | 1,2,3 |
| Раздел IV. Плавание | | | |
| Тема 4.1 Техника обучения плаванию | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта. | 24 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие. Техника плавания кролем на груди. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища. | | 1,2,3 |
| | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ Поиск и систематизация информации с использованием Интернет-ресурсов, подготовка реферата | 19 | 3 |
| Всего 2 семестр | | 89 | |
| Всего часов | | 167 | |

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 | Практическое занятие | Основы здорового образа жизни | Дискуссия | 2 |
| 2 | Практическое занятие | Самоконтроль функционального состояния организма | Дискуссия | 2 |
| Всего | | | | 4 |

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 | Спортивные залы: «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 | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а |

| | | |
|---|--|---|
| | кольцами, скамейки, стенки гимнастические. | |
| 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, Yandex Browser / 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)

3.3.1. Основные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.

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] – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/77006>.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. - [ЭИ]- Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>.

5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с. – [ЭИ] – Режим доступа: индивидуальный доступ.

3.3.2. Дополнительные источники

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=375275>>

2. Горбачева О.А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. - 99 с. - [ЭИ] – Книга находится в премиум-версии IPR SMART.

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/497734>>.

3.3.3. Методические издания

1. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (среднее общее образование, базовая дисциплина) для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования / В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018.- [ЭИ] – Режим доступа: <http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m146416.pdf>>.

3.3.4. 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-

3.3.5. Электронные ресурсы:

Электронные ресурсы:

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

| Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) | | | |
|---|-------------|---|---|
| Учебный год | №п/п | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия |
| 2022/2023 | 1. | Контракт № 358/ДУ от 30.08.2021. (ЭБС «ЛАНЬ») | 24.09.2021 – 23.09.2022 |
| | 2. | Контракт № 612/ДУ от 27.12.2021. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2022 – 31.12.2022 |
| | 3. | Контракт № 320/ДУ от 04.08.2022. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО)) | 05.08.2022 – 04.08.2023 |
| | 4. | Контракт № 321/ДУ от 04.08.2022. (ЭБС ЮРАЙТ – (СПО)) | 05.08.2022 – 04.08.2023 |
| | 5. | Контракт № 334-ДУ от 30.08.2022. (ЭБС IPRbooks) | 01.09.2022 – 31.08.2023 |
| | 6. | Контракт № 411-ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «ЛАНЬ») | 12.10.2022 – 11.10.2023 |
| | 7. | Контракт № 561/ДУ от 07.12.2021 (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2022 - 31.12.2022 |
| | 8. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ)) | 28.03.2017 - 28.03.2022 (продлонгация до 28.03.2027) |
| | 9. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016 | Бессрочно |

Программное обеспечение общего назначения

| № | Название | Размещение |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Операционные системы MS Windows /Linux /Пед ОС | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2 | Пакеты офисных приложений MS Office / OpenOffice/LibreOffice | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3 | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4 | Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Microsoft Edge | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 5 | Антивирусная программа DrWeb ES | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 6 | Программа-архиватор 7-Zip | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 7 | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 8 | Платформа онлайн-обучения eLearning server | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 9 | Система компьютерного тестирования AST Test | ПК в локальной сети ВГАУ |

- Сайты и информационные порталы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <https://www.govvrn.ru/organizacia/-/~id/844519> - Департамент физической культуры и спорта Воронежской области

3.4 Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Содержание дисциплины и условия организации обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов корректируются при наличии таких обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, а так же «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06-281), 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 ВГАУ 1.1.01-2

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи нормативов, написания и защиты рефератов.

4.1. Формы, методы и средства контроля и оценки образовательных результатов обучающихся

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|
| <i>Перечень личностных результатов:</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному | <i>Формы контроля обучения:</i> - выполнение нормативов - подготовка и написание рефератов |

| | |
|---|--|
| <p>самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, | <p>Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим; - действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях; - 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); <p>Методы оценки результатов обучения: формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p> |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите. <p>Перечень метапредметных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Перечень предметных результатов:</p> <p>знать/ понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; | |
|--|--|

- основы здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира.

уметь:

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

- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- 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);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

| | |
|--|--|
| – использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | |
|--|--|

4.2. Характеристика основных видов деятельности студентов

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---------------------------------------|---|
| Практическая часть | |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i> | |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| <p>Плавание</p> | <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p> |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

5.1. Критерии оценки результатов обучения.

5.1.1. Критерии оценки уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1—4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9—5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0—7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3—8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195—210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170—190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли- вость | 6-минутный бег, м | 16 | 1 500 и выше | 1 300—1 400 | 1 100 и ниже | 1 300 и выше | 1 050—1 200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9—12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12—14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла-дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8—9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13—15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |

5.1.2. Критерии оценки уровня физической подготовленности юношей

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество разна каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

5.1.3. Критерии оценки уровня физической подготовленности девушек

| Тест | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество разна каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |

5.1.4. Критерии оценки рефератов

| Оценка, уровень | Критерии |
|---------------------------------|--|
| «отлично», высокий Уровень | Цель написания реферата достигнута, задачи решены. Актуальность темы исследования корректно и полно обоснована. Реферат выполнен согласно требованиям. |
| «хорошо», повышенный уровень | Цель и задачи выполнения реферата достигнуты. Актуальность темы реферата подтверждена. Реферат выполнен с незначительными отклонениями от |

| | |
|---|---|
| | требований методических указаний. |
| «удовлетворительно», пороговый уровень | Цель и задачи реферата достигнуты частично. Актуальность темы реферата определена неубедительно. В реферате выявлены значительные отклонения от требований методических указаний. |
| «неудовлетворительно» | Цель и задачи исследования в реферате не достигнуты. Актуальность темы реферата не указана. Реферат выполнен со значительными отклонениями от требований. |

5.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

5.2.1. Перечень тем рефератов

1. Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
4. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
5. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
6. Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
7. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
8. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
9. Современные системы физических упражнений.
10. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11. Сила как физическое качество и методы ее развития.
12. Основы регулирования веса тела.
13. Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.
14. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.)
15. Система ГТО и ее значение.
16. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
17. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
18. Методики определения уровня физического развития и здоровья.
19. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями.
20. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.

