

**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.01 «Физическая культура»

Специальность: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69.

Составитель:



**Поваляева Т.В.**

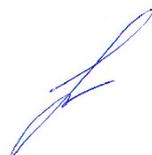
Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №1 от 29.08.2022 г.)

Председатель предметной (цикловой) комиссии



**Н.А. Горлова**

Заведующий отделением СПО



**С.А. Горланов**

**Рецензент рабочей программы:** главный бухгалтер ООО «ЖБИ-Капстрой»  
Гаврилова О.В.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ .01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Дисциплина ОГСЭ.01 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ПССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.01 «Физическая культура» относится к группе обязательных базовых дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина ОГСЭ. 01 «Физическая культура» реализуется в 1-4 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 1 год 10 месяцев и в 3-6 семестре - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев.

### 1.3. Цели задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание дисциплины ОГСЭ.01 «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 ОГСЭ.01 «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-08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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**

Учебная нагрузка (всего) 72 часа, (всего) 162 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 152 часа;
- самостоятельная работа обучающегося – 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	<i>семестр</i>				Объем часов
	<i>1/3*</i>	<i>2/4*</i>	<i>3/5*</i>	<i>4/6*</i>	<b>Итого</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	40	40	40	42	162
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b>	32	40	40	40	152
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия	32	40	40	40	152
<b>Самостоятельная работа</b>	8	-	-	2	10
<b>Руководство практикой</b>	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине: -зачет</b>	-	-	-	-	-

\*1-4 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 1 год 10 месяцев;

\*3-6 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
<b>1/3* семестр</b>		
<b>Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	4
<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	4
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.	6
<b>Тема 1.4 Мини-футбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	6

<b>Тема 1.5 Ручной мяч</b>	<b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях с ручным мячом. Основные технические приемы игры	6
<b>Тема 1.6 Плавание</b>	<b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта.	6
	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> Самостоятельная работа с конспектами занятий, методическими пособиями: - подготовка к практическим занятиям; - изучение литературы по здоровому образу жизни; - подготовка докладов	8
<b>Всего 1/3*семестр</b>		<b>40</b>
<b>2/4* семестр</b>		
<b>Тема 1.7 Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, внападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра.	6
<b>Тема 1.8 Мини-футбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	6
<b>Тема 1.9. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	6

<b>Тема 1.10</b> <b>Ручной мяч</b>	<b>Практическое занятие.</b> Передача и ловля мяча в парах и тройках на месте, передача и ловля мяча с отскоком 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.	6
<b>Тема 1.11</b> <b>Плавание</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника плавания кролем на груди.	6
<b>Тема 1.12</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование технике прыжкам в высоту.	10
<b>Всего 2/4* семестр</b>		<b>40</b>
<b>Всего часов</b>		<b>68</b>
<b>3/5* семестр</b>		
<b>Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	8
<b>Тема 2.2</b> <b>Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	8
<b>Тема 2.3</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.	8

<p><b>Тема 2.4</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.</p>	<p>8</p>
<p><b>Тема 2.5</b> <b>Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Основные технические приемы игры. Техника игры вратаря.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 2.6</b> <b>Плавание</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.</p>	<p>4</p>
<p><b>Всего 3/5*семестр</b></p>		<p><b>40</b></p>
<p><b>4/6* семестр</b></p>		
<p><b>Тема 2.7</b> <b>Волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 2.8</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	<p>6</p>

<p><b>Тема 2.9. Баскетбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 2.10 Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 2.11 Плавание</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 2.12 Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование технике прыжкам в высоту.</p>	<p>10</p>
	<p><b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ</b></p> <p>Самостоятельная работа с конспектами занятий, методическими пособиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к практическим занятиям;</li> <li>- изучение литературы по здоровому образу жизни;</li> <li>- подготовка докладов</li> </ul>	<p>2</p>
<p><b>Всего 4/6* семестр</b></p>		<p><b>42</b></p>
<p><b>Всего часов</b></p>		<p><b>162</b></p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для подготовки специалистов среднего звена в образовательном процессе широко используются такие формы проведения занятий как:

- мозговой штурм;
- круглый стол;
- семинар;
- разбор конкретных ситуаций;
- компьютерные симуляции;
- деловые и ролевые игры;
- психологические и иные тренинги;
- групповые дискуссии,
- кейс-задание и др.

Применяются следующие современные образовательные технологии:

- технология сотрудничества;
- технология развития критического мышления;
- проблемного и личностно-ориентированного обучения;
- информационные технологии.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия	Тема занятия	Активный, интерактивный метод
3 / 4 семестр	ТО	Основы здорового образа жизни	Групповая дискуссия
	ПЗ	Самоконтроль функционального состояния организма	Групповая дискуссия

#### 3.2. Учебно - методическое обеспечение

Сведения об электронных полнотекстовых ресурсах, доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров

Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС			
2024-2025	1.	<a href="#">Контракт № 146/ДУ от 29.01.2024 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)</a>	29.01.2024 – 28.01.2025
	2.	<a href="#">Лицензионный контракт № 10469/23PROF/362/ДУ (Электронный ресурс СПО «PROФобразование»)</a>	01.12.2023 – 30.11.2024
	3.	<a href="#">Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО)</a>	05.08.2023 – 04.08.2024
	4.	<a href="#">Контракт № ДТ/П-014029/12/0014/415/ДТ от 29.12.2023 на поставку товаров (периодических изданий)</a>	01.01.2024 – 31.03.2024
	5.	<a href="#">Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017</a>	28.03.2017 — 28.03.2022

	<a href="#">(Национальная электронная библиотека (НЭБ))</a>	(пролонгация до 28.03.2027)
6.	<a href="#">Контракт № 34/ДТ от 11.03.2024 на приобретение периодических изданий</a>	01.04.2024 – 31.12.2024
7.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

### Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для спо / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский .— 3-е изд. — Электрон. дан. — Москва : Юрайт, 2023 .— 493 с .— (Профессиональное образование) .— URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей .— ISBN 978-5-534-02309-1 : 1559.00 .— <URL:<https://urait.ru/bcode/513286>>.

2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта [электронный ресурс] : учебник и практикум для спо / Д. С. Алхасов .— Электрон. дан. — Москва : Юрайт, 2021 .— 191 с .— (Профессиональное образование) .— URL: <https://urait.ru/bcode/487793> (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей .— ISBN 978-5-534-15186-2 : 659.00 .— <URL:<https://urait.ru/bcode/487793>>.

3. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - [ЭИ] – Режим доступа: Книга находится в премиум-версии IPR SMART.

4. Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник и практикум для спо / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко .— Электрон. дан. — Москва : Юрайт, 2023 .— 424 с .— (Профессиональное образование) .— URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей .— ISBN 978-5-534-02612-2 : 1359.00 .— <URL:<https://urait.ru/bcode/511813>>.

#### 3.2.2. 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: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/107383.jpg>.

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

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [электронный ресурс] : учебное пособие для спо / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин, С. В. Новаковский .— Электрон. дан. — Москва : Юрайт, 2023 .— 125 с .— (Профессиональное образование) .— URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей .— ISBN 978-5-534-10154-6 : 429.00 .— <URL:<https://urait.ru/bcode/514196>>.

#### 3.2.3. Методические издания:

1. Физическая культура: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» [Электронный ресурс] / Воронежский

государственный аграрный университет: [сост. Т.В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022. – 20 с.

### 3.2.4. Периодические издания:

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

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

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

### 3.3. Материально-техническое и программное обеспечение

#### Сведения о программном обеспечении общего назначения

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

#### Сайты и информационные порталы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;

2. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru);

3. Сайт журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/rubrics/action/>;

4. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

#### Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

№ 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	<p>Спортивный комплекс с плавательным бассейном</p> <p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Зал: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО</p>	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д
2	<p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Бассейн: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p>	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д
	<p>Помещение для самостоятельной работы: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО</p>	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д

#### **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Оценка результатов освоения дисциплины**

##### **Технологии формирования ОК**

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-------------	---	---

<p><b>К-08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</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 оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <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> <li>- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</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> <p>Промежуточная аттестация в форме: зачёта.</p>
--	---	--

## 4.2. Критерии оценки результатов обучения

### 4.2.1. Критерии оценки промежуточной аттестации

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
Зачтено	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
Незачтено	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.

### 4.2.2. Критерии оценки выполнения нормативов

Упражнения, 11 класс, примерные нормативы	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висяе (д)	14	11	8	18	15	12
Наклон вперед из положения стоя (шкала) см.	14	12	7	22	15	12
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	18	13
Челночный бег 4х 10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	36	30
Штрафные броски (баскетбол)	3	2	1	3	2	1
Комплекс ОРУ	Оценивается соблюдения принципов и правил проведения, техники выполнения по усмотрению преподавателя.					

#### 4.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

##### Перечень вопросов для проведения зачета

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

7. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
8. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?
9. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие», раскройте их смысл.
10. Основные формы занятий физическими упражнениями.
11. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12. Охарактеризуйте понятие «Физическая культура», ценности физической культуры. Здоровый образ жизни.
13. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
14. Педагогический контроль и его содержание.
15. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

**Лист периодических проверок рабочей программы  
и информация о внесенных изменениях**

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Председатель предметной (цикловой) комиссии Широбоков В.Г.	26.06.2024 г., протокол № 12	Требуется 3.2. Учебно-методическое обеспечение  Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 учебный год	1. Сведения об электронных полнотекстовых ресурсах, доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров  2. Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы