

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность - 35.02.15 Кинология

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения: очная

Воронеж 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 07.05.15г. № 464 по специальности 35.02.15 - Кинология.

Составитель:

старший преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Воронежский ГАУ»



Поваляева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №9 от 23.06.2020 г.)

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



Байлова Н.В.

Заведующий отделением СПО



Каширина Н.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....**
  - 1.1. Область применения программы
  - 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы
  - 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
  - 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины
2. **Структура и содержание учебной дисциплины.....**
  - 2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий
  - 2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. **Условия реализации учебной дисциплины.....**
  - 3.1. Образовательные технологии
  - 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
  - 3.3. Информационное обеспечение обучения
4. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....**
5. **Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.15 Кинология, в рамках укрупненной группы специальностей

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к группе обязательных базовых дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

Целью изучения дисциплины «Физической культуры» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни,
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины у учащегося должны быть сформированы следующие компетенции, включающие в себя способность:

ОК-2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **приобрести практический опыт** для:

- направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;
- использования простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 175/304 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117/152 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 54/140 часов.
- консультации – 4/12

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе по очной форме

Вид учебной работы	Объем часов								
	семестр								итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76/-</b>	<b>99/-</b>	<b>- /58</b>	<b>- /74</b>	<b>- /52</b>	<b>- /100</b>	<b>-/20</b>	<b>-/-</b>	<b>175/304</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)</b>	<b>51/-</b>	<b>66/-</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>20</b>		<b>117/152</b>
Теоретическое обучение			<b>-/2</b>	<b>-/2</b>	<b>-/2</b>	<b>-/2</b>	<b>-/2</b>	<b>-/-</b>	<b>-/10</b>
Лабораторные занятия									
Практические занятия	<b>51/-</b>	<b>66/-</b>	<b>- /24</b>	<b>- /40</b>	<b>- /18</b>	<b>-/42</b>	<b>-/18</b>	<b>-/-</b>	<b>117/142</b>
Контрольные работы									
Курсовая работа (проект)									
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>23/-</b>	<b>31/-</b>	<b>- /28</b>	<b>- /32</b>	<b>- /20</b>	<b>-/30</b>	<b>-/10</b>	<b>-/14</b>	<b>54/140</b>
В том числе:									
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)									
Расчетно-графическая работа									
Самоподготовка: материала учебных пособий и учебников, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, текущему контролю и т.д.	<b>23/-</b>	<b>31/-</b>	<b>- /24</b>	<b>- /40</b>	<b>- /18</b>	<b>-/42</b>	<b>-/16</b>	<b>-/-</b>	<b>54/140</b>
<b>Консультации</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>2/-</b>	<b>4/12</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>	<b>д/з</b>

**\*9кл./11кл.**

\*1-6 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 6 месяцев;

3-8 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 6 месяцев.

### 2.2. Объем дисциплины и виды учебной работе по заочной форме

Заочная форма обучения не предусмотрена

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов (очная)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b><i>Основы физической культуры</i></b>	<b>62</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»	4 10	1,3 3
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теоретическое занятие № 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для девушек Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики	2 10	1,3 3
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Теоретическое занятие № 1. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Основные методы и приемы самоконтроля Самостоятельная работа обучающихся – Основы ведения дневника самоконтроля	2 10	1,3 3
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическое занятие № 1. Психофизиологическая характеристика учебной и производственной деятельности. Средства и методы повышения эффективности производственного и учебного труда Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов физкультурной паузы	2 10	1,3 3
Тема 1.5	Теоретическое занятие № 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной	2	1,3

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	подготовки к трудовой деятельности. Основы производственной физической культуры		
	Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов производственной физической культуры	10	3
<b>Раздел 2</b>	<b><i>Легкая атлетика.</i></b>	<b>72</b>	
Тема 2.1 Техника бега на коротки дистанции	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	3
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, координации). Оздоровительный бег	10	3
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие № 1. Отдельные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно-силовых способностей, гибкости). Оздоровительный бег	10	3
Тема 2.3 Техника метания гранаты на дальность	Практическое занятие № 1. Техника метания гранаты	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технике метания гранаты	4	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники метания гранаты	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития скоростно- силовых способностей).	10	3
Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 1. Обучение технике бега на средние дистанции	2	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития общей выносливости)	10	1,2,3
<b>Раздел 3</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>60</b>	
Тема 3.1	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные технические приемы игры	4	1,2,3



Техника и тактика игры в баскетбол	Практическое занятие № 2. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, передача мяча, прием мяча)	4	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение основным техническим приемам игры (ведение мяча, остановка прыжком, передача мяча, прием мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение основным техническим приемам игры (остановка прыжком, повороты)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 6. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча с двух шагов)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 7. Правила игры в баскетбол. Обучение индивидуальным техническим действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Практическое занятие № 8. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Практическое занятие № 9. Совершенствование индивидуальных технических действий в нападении и защите	2	2,3
	Практическое занятие № 10. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития физических качеств). Посещение спортивной секции. Соблюдение техники безопасности.	10	3
Практическое занятие № 1. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча)	4	1,2,3	
Тема 3.2 Техника и тактика игры в футбол	Практическое занятие № 2. Обучение техническим приемам игры (ведение, передача, остановка мяча)	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Технический прием удар мяча по воротам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение техническому приему удар мяча по воротам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Правила игры. Обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	2	1,2,3
	Практическое занятие № 6. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения для развития координационных способностей, быстроты, выносливости)	10	3
<b>Раздел 4</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>22</b>	
Тема 4.1	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение	4	1,2,3

Виды гимнастических упражнений	строевым и порядковым упражнениям		
	Практическое занятие № 2. Обучение строевым приемам	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение приемам перестроения. Обучение передвижению	2	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений	2	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений с предметами	2	1,2,3
	Практическое занятие № 6. Обучение технике выполнения прикладных упражнений	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений физкультурной паузы	8	3
<b>Раздел 5</b>	<b><i>Силовая подготовка</i></b>	<b>28</b>	
Тема 5.1 Виды силовых упражнений	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях силовой подготовки. Основные виды силовых упражнений	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Обучение технике выполнения упражнений с отягощением собственным весом	4	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технике выполнения упражнений с использованием внешнего отягощения	4	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Обучение методам развития силовых способностей	4	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся – Выполнение комплексов упражнений с отягощением собственным весом	8	3
<b>Раздел 6</b>	<b><i>Плавание</i></b>	<b>36</b>	
Тема 6.1 Техника обучения плаванию	Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Обучение технике дыхания в воду	4	1,2,3
	Практическое занятие № 2. Техника плавания кролем на груди	2	1,2,3
	Практическое занятие № 3. Обучение технике плавания кролем на груди	2	1,2,3
	Практическое занятие № 4. Техника плавания брасом	2	1,2,3
	Практическое занятие № 5. Обучение технике плавания брасом	2	1,2,3
	Практическое занятие № 6. Обучение технике стартов и поворотов	4	1,2,3
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди	4	2,3
	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники плавания брасом	4	2,3
	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники стартов и поворотов	4	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся – Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости)	8	3
<b>консультации</b>		12	
Всего		<b>292</b>	

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Условия реализации рабочей программы дисциплины

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

**3.1.2.** Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3	ТО	Групповые дискуссии
	ПЗ	-
	ЛР	-
4	ТО	Групповые дискуссии
	ПЗ	-
	ЛР	-

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<b>Спортивные залы</b> Зал 1 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 1146, зал 1
Зал 2 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля,	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 1146, зал 2

промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания.	
Зал 3 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации: Комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армреслинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, баннер.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 114б, зал 3
<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, 16а
<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.
<b>Стрелковый тир и место для стрельбы</b> : комната для стрельбы, оборудование «Рекорд РД-10 Трансформер» (10 м.) для стрельбы из пневматического оружия.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81Д

### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники**

Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 493 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

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

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]

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**

Балышева Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Балышева Н. В., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 149 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]

Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017 - 99 с. [ЭИ] [ЭБС IPRBooks]

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]

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 148 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

#### Методические издания

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (среднее общее образование, базовая дисциплина) 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]

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины.

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

1	Контракт № 503-ДУ от 14.09.2020. (ЭБС «ЛАНЬ»)	14.09.2020 – 13.09.2021
2	Контракт № 4204эбс-959-ДУ от 24.12.2019. (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	01.01.2020 – 31.12.2020
3	Контракт № 392 от 03.07.2020. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО))	01.08.2020 – 31.07.2021
4	Контракт № 426-ДУ от 27.07.2020. ЭБС (ЭБС IPRbooks)	01.08.2020 – 31.07.2021
5	Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library)	28.11.2019-27.11.2020
6	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 -28.03.2022
7	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

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>.

#### 2. Программное обеспечение общего назначения

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

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

Содержание дисциплины и условия организации обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов корректируются при наличии таких обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, а так же «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06281), Положением о методике оценки степени возможности включения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в общий образовательный процесс (НИМИ, 2015); Положением Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (П ВГПУ 1.1.01-2015).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК-2 ОК-3 ОК-6</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли 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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></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</li> </ul>	<p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях;</li> <li>- прием контрольных и зачетных нормативов;</li> <li>- анализ результатов выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовка реферата (устный опрос);</li> <li>- контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля).</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p>



	<p>самоохраны;</p> <ul style="list-style-type: none"><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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>приобрести практический опыт</b> для:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- для направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;</li><li>- для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;</li><li>- использования 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», высокий уровень	Обучающийся показал высокий уровень знаний и основных положений теории и методики физической культуры и основ здорового образа жизни. Высокие деятельностно-коммуникативные качества: умение изучать литературу по данной дисциплине. Систематизировать полученные знания. Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях и закономерностях процесса физического воспитания.
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся показал знания материала на достаточно высоком уровне, присутствуют попытки анализа и интерпретации фактов. Хорошее владение навыками самостоятельной работы с научно-методической литературой. Присутствуют собственные суждения о причинно-следственных связях и закономерностях процесса физического воспитания.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся показал слабые знания (на уровне знания отдельных определений), однако, присутствуют попытки определение логической связи. Присутствуют слабые навыки работы с научно-методической литературой.
«неудовлетворительно»	Обучающийся показал слабые, неглубокие знания, путается в понятийном аппарате. Нежелание логического осмысления причинно-следственных связей между отдельными разделами и темами предложенного материала.

#### 5.1.2. Устный опрос

1. Какие основные понятия в сфере теории физической культуры вы знаете?
2. Что такое физическая культура?
3. В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
4. Что такое здоровый образ жизни?
5. Назовите составляющие здорового образа жизни?
6. Как связаны между собой физическая культура и здоровый образ жизни?
7. Перечислите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Какие правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики вы знаете?
9. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».
10. Какова взаимосвязь 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?

### 5.1.3. Критерии оценки физической подготовленности

Упражнения, 11 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висянии (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

<b>Челночный бег 4x 10 м, сек</b>	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.					

#### 5.1.4. Критерии оценки тестирования

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
«отлично», высокий уровень	Обучающийся дал 8 правильных ответов из 8 предложенных тестовых заданий
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся дал 6 правильных ответа из 8 предложенных заданий
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся дал 4 правильных ответа из 8 предложенных заданий
«неудовлетворительно»	Обучающийся дал менее 3 правильных ответов из 8 предложенных заданий

#### 5.1.5 Критерии постановки зачета

**«Зачтено»** по дисциплине выставляется по итогам проведенного текущего контроля и при выполнении заданий всех практических и лекционных занятий, а так же самостоятельной работы студентов. Решающим фактором при выставлении зачета является регулярная посещаемость занятий, обеспечивающая последовательность освоения учебного материала..

**«Не зачтено»** по дисциплине выставляется, если студент не выполняет задания практических и лекционных занятий, а также текущего контроля и самостоятельной работы. Решающим фактором при выставлении оценки «не зачтено» является низкая посещаемость занятий (менее 50 %).

#### 5.1.6. Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
«отлично», высокий уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал прочные знания основных положений учебной дисциплины.
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«неудовлетворительно»	Обучающийся посетил менее 50% занятий. Не уложился в требования нормативов физической подготовленности.

	Показал неглубокие, слабые знания теоретического материала. Отсутствие логического понимания материала. Нежелание к исправлению недочетов в указанные преподавателем сроки.
--	---

### 5.1.7. Тестовые задания

#### ***Что такое физическая культура***

- а) совокупность физических упражнений и видов спорта
- б) система ценностей в спорте
- в) вид культуры общества, деятельность, направленная на физическое совершенство людей
- г) система физического воспитания и спорта

#### ***Что является основным средством физической культуры?***

- а) любые двигательные действия
- б) основные естественные движения человеческого тела
- в) научно обоснованные движения человека
- г) физические упражнения

#### ***В чем заключается главная цель физической культуры в вузе?***

- а) готовить человека к труду и обороне Родины
- б) формировать физическую культуру личности студента
- в) укреплять здоровье студентов
- г) развивать физические качества студентов и формировать их умения

#### ***Что называется техникой физического упражнения?***

- а) индивидуальные особенности человека в выполнении упражнения
- б) наиболее эффективный способ выполнения упражнения
- в) наиболее удобный способ выполнения упражнения
- г) наиболее быстрый способ выполнения упражнения

#### ***Что вкладывается в понятия физическая подготовка?***

- а) процесс направленного совершенствования избранного физического упражнения
- б) развитие физических качеств непосредственно перед соревнованиями
- в) процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков, необходимых в жизни или в конкретной деятельности
- г) развитие одного физического качества

#### ***Какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?***

- а) физическое воспитание и спорт
- б) физическое совершенствование, физическая подготовка
- в) искусство и труд
- г) физическая реабилитация

#### ***Что такое спорт?***

- а) совокупность разных видов упражнений
- б) систематические занятия упражнениями
- в) тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и раскрытие резервных возможностей человека
- г) все атрибуты соревновательной деятельности спортсменов



### **5.1.8 Перечень вопросов для проведения зачета**

- 1.. Что такое физическая культура?
- 2.. Какие методы самоконтроля вы знаете?
3. Какие вы знаете способы бега на лыжах?
4. Какие вы знаете способы поворотов на лыжах?
5. Какие вы знаете способы торможения на лыжах?
6. Как выполняется передача мяча в баскетболе?
7. Как выполняется в баскетболе броски в кольцо?
8. в чем заключаются основы бега и прыжков?
9. Что такое здоровый образ жизни?
10. Какие правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики вы знаете?

### **5.1.8. Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета**

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

**Приложение 1**  
**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 ПЦК доцент Байлова Н.В. 	Протокол ПЦК № 5 от 14.06.2022 г.	Рабочая программа актуализирована для 2022-2023 учебного года	-
Председатель ПЦК доцент Шомина Е.И. 	Протокол ПЦК № 10 от 14.06.2023 г.	Рабочая программа актуализирована для 2023-2024 учебного года	-
Председатель ПЦК доцент Шомина Е.И. 	Протокол ПЦК № 10 от 04.06.2024 г.	Рабочая программа актуализирована для 2024-2025 учебного года	-