

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»



Пovalяева 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-ценостные 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 | | | | | | | | итого | |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|--|
| | семестр | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 76/- | 99/- | - /58 | - /74 | - /52 | - /100 | -/20 | -/- | 175/304 | |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) | 51/- | 66/- | 26 | 42 | 20 | 44 | 20 | | 117/152 | |
| Теоретическое обучение | | | -/2 | -/2 | -/2 | -/2 | -/2 | -/- | -/10 | |
| Лабораторные занятия | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | 51/- | 66/- | - /24 | - /40 | - /18 | -/42 | -/18 | -/- | 117/142 | |
| Контрольные работы | | | | | | | | | | |
| Курсовая работа (проект) | | | | | | | | | | |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего) | 23/- | 31/- | - /28 | - /32 | - /20 | -/30 | -/10 | -/14 | 54/140 | |
| 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. | 23/- | 31/- | - /24 | - /40 | - /18 | -/42 | -/16 | -/- | 54/140 | |
| Консультации | 2/- | 2/- | 2/- | 2/- | 2/- | 2/- | 2/- | 2/- | 4/12 | |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | д/з | |

***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 |
| Раздел 1 | Основы физической культуры | 62 | |
| 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 | 10 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – Основы составления комплексов производственной физической культуры | | |
| Раздел 2 | Легкая атлетика. | | 72 |
| Тема 2.1 Техника бега на короткие 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 |
| Раздел 3 | Спортивные игры | | 60 |
| 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 |
| Тема 3.2 Техника и тактика игры в футбол | Практическое занятие № 1. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча) | 4 | 1,2,3 |
| | 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 |
| Раздел 4 | Гимнастика | | 22 |
| 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 |
| Раздел 5 | Силовая подготовка | 28 | |
| 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 |
| Раздел 6 | Плавание | 36 | |
| 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 техники плавания брасом | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 6. Обучение техники 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 |
| консультации | | 12 | |
| Всего | | 292 | |

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 |
| Всего | | | | 4 |

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) |
| Спортивные залы 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, 114б, 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, 114б, 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 армрестлинга, 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 |
| Стадион "Центральный": беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а |
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (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. |
| Стрелковый тир и место для стрельбы: комната для стрельбы, оборудование «Рекорд РД-10 Трансформер» (10 м.) для стрельбы из пневматического оружия. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 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;

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 |
|----------------------|---|---|
| OK-2 OK-3 OK-6 | <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 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. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов выполнения контрольных нормативов; - подготовка реферата (устный опрос); - контроль за выполнением внеаудиторной самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля). <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>самостраховки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - 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. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен приобрести практический опыт для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; - психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; - для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве; - использования простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма. | |
|--|--|--|

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 осмыслиения 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 взаимозависимость работоспособности и утомления?

11. Перечислите субъективные показатели самоконтроля.
12. Перечислите объективные показатели самоконтроля.
13. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
14. Какие методы самоконтроля вы знаете?
15. Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?
16. Объективные факторы учебного труда и их влияние на организм студентов.
17. Субъективные факторы учебного труда и их влияние на организм студентов.
18. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения (изменения в течение учебного дня, недели, года).
19. Охарактеризуйте влияние экзаменационного периода на состояние работоспособности студентов.
20. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений?
21. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
22. Какие средства физической культуры применяются для повышения производственного 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) | 14 | 11 | 8 | 18 | 15 | 12 |
| Подтягивание в горизонтальном висе (д) | | | | | | |
| 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. | | | | | |

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 взаимозависимость работоспособности и утомления?
- 4.. Перечислите объективные показатели самоконтроля. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
- 5.. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений? Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
- 6.. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента. Какие средства физической культуры применяются для повышения производственного и учебного труда?
- 7.. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
- 8.. Какие средства физической культуры применяются для повышения производственного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?

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 | - |
| | | | |
| | | | |
| | | | |