

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»

Кафедра физического воспитания

**Согласовано**  
на научно-методическом совете  
факультета животноводства  
и ветеринарной медицины  
«10» февраля 2025 г.

**Утверждено**  
решением кафедры  
физического воспитания  
...  
«29» января 2025 г.  
протокол № 5

**Рабочая программа дисциплины  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 35.05.20 Технология производства, первичной переработки и  
хранения сельскохозяйственной продукции**  
Квалификация **технолог**  
Форма обучения **очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....</b>	
1.1. Цель и место предмета в структуре образовательной программы.....	
1.2. Планируемые результаты освоения предмета.....	
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.....</b>	
2.1. Трудоемкость освоения предмета .....	
2.2. Примерное содержание предмета.....	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА .....</b>	
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА</b>	

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Цель и место предмета в структуре образовательной программы**

Цель дисциплины: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Задачи дисциплины:**

- сформировать у учащихся знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- обучить учащихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у учащихся устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитание интереса, привычки и потребности к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла ФГОС среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

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

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств (31);
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие (32);
- основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (33);
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (34).

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

- придерживаться здорового образа жизни (У1);
- самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У2).
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У3);

поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (У4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь **практический опыт**:

- определение траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества (П1);
- организация собственного поведения с руководством общечеловеческими

ценностями (П2);

- эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3);
- сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры (П4).

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. Структура и содержание предмета

### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, академические часы
<b>3-5 семестры</b>	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	94
в том числе:	
практические занятия / из них практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью	94 / 6
Самостоятельная работа обучающегося	28
Форма промежуточной аттестации – зачет (3-8 семестры)	
Всего часов по предмету	122

### 2.2. Содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>3-6 семестры</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала: 1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. 2. Требования безопасности перед началом, во время занятий. 3. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 4. Соблюдение гигиенических требований. 5. Требования к экипировке.	2	31, 32, 33, 34 ОК 04, ОК 08

Тема 1.2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км)	Практические занятия: 1. Повторение техники низкого старта. 2. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км)	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	Практические занятия: 1. Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости – провести медленный бег до 8 мин.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) – бег на 60 м	Практические занятия: 1. Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 3. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 4. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение контрольных упражнений (к/у) – бег на 60м.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100 м.	Практические занятия: 1. Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2. Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50-60 м.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Практические занятия: 1. Обучение техники метания с разбега. 2. Провести полосу препятствий из 5-6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости – бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	Практические занятия: 1. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08

Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3х10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	Практические занятия: 1. Повторение техники челночного бега 3х10. 2. Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3. Проведение подвижной игры «Третий лишний». 4. Проведение круговой эстафеты с предметами.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	Практические занятия: 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Учет техники прыжка в длину с места. 3. Повторение техники прыжка в длину с разбега. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5. Проведение подвижной игры «Пекарь».	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая	Практические занятия: 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Повторение техники прыжка с разбега. 3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5. Проведение подвижной игры «Два мяча».	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.11 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.	Практические занятия: 1. Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2. Совершенствование техники ч/б. 3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.12 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Практические занятия: 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.13 Разбор техники передачи эстафетной палочки.	1. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. 2. Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки. 3. Знать что такое гандикап (коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.14 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1. Проведение комплекса специальных упражнений, используя различные прыжки и многоскоки. 2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3. Проведение комплекса упр. на развитие координации движения.	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 1.15 Повтор техники выполнения челночного бега 3х10м	1. Проведение эстафеты с этапом в 500м с учетом результатов этой дистанции. 2. Повтор техники выполнения челночного бега 3х10м	6	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, ПЗ, П4 ОК 04, ОК 08

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разбор техники бега на короткие дистанции по фазам.</li> <li>2. Упражнение метателя, метание отягощений.</li> <li>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики.</li> <li>5. Подготовка доклада о правилах проведения соревнований по легкой атлетике.</li> <li>6. Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</li> <li>6. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.</li> <li>7. Составление комплексов упражнений.</li> </ol>	6	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
--	--	---	---

## Раздел 2. Спортивные игры

### Раздел 2.1. Баскетбол

Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правила соревнования по баскетболу.</li> <li>2. Требования безопасности перед началом, во время занятий.</li> <li>3. Требования безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий.</li> <li>4. Соблюдение гигиенических требований.</li> <li>5. Требования к экипировке.</li> </ol>	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.</li> <li>2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.</li> </ol>	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам.</li> <li>2. Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.</li> </ol>	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.</li> <li>2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин.</li> </ol> <p>Проведение подвижной игры «Мяч капитану».</p>	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 2.5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ведения б/мяча.</li> <li>2. Обучение тех броска по кольцу.</li> <li>3. Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.</li> <li>4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.</li> </ol>	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 2.6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска.</li> <li>2. Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.</li> </ol>	4	31, 32, 33, 34 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08

Раздел 2.2. Волейбол			
Тема 2.7 Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу.	1. Повторение основных правил соревнований. 2. Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3. Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5. Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти)	4	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти.	1. Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2. Освоение техники приема и передачи в мяча с верху в парах. 3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	4	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Изучить правила игры в баскетбол. 2. Подготовка презентации. 3. Занятия в кружках и секциях. 4. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. 5. Изучение правил игры в волейбол. 6. Проработка учебной и специальной литературы. 7. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). 8. Подготовка реферата. 9. Занятия в кружках и секциях. 10. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Форма отчетности – зачет (3-5 семестры)			
ИТОГО:			
практических занятий		94	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 04, ОК 08
Самостоятельная работа		28	
<b>ВСЕГО</b>		<b>122</b>	

### 3. Условия реализации дисциплины

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенный:

- сетки (защитные на окна) 6 шт.,
- скамейки гимнастические 4 шт.,
- сетка волейбольная 1 шт.,
- стойки волейбольные 2шт.

2. Специальное помещение для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе:

- стандартная учебная мебель (80 посадочных мест);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- кафедра для лектора (1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- шкаф с наглядными пособиями – 1 шт.;
- переносное оборудование проектор Benq PB 7230 – 1 шт.,
- ноутбук ASUS A7 – 1 шт
- наглядные пособия;
- дидактические материалы



3. Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе:

- персональные компьютеры с выходом в Интернет (18 шт.);
- компьютерный студенческий стол (18 шт.);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Обязательные печатные и электронные издания**

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие /Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442541> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях /составитель Л. П. Черепкина. — Омск: СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2: Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107592> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

3. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник /В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика: учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний: учебное пособие / составители Е. Г. Лебедева [и др.]. — Вологда: ВоГУ, 2018. — 75 с. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291857> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

2. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта: учебное пособие для спо / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

3. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

4. Физическая культура: здоровый образ жизни студента: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

5. Яковлев, Б. П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни: учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/450791> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

6. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48086-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

### 3.2.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://lecta.rosuchebnik.ru> Образовательная платформа ЛЕКТА – онлайн образовательный проект.
2. <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. <https://resh.edu.ru> Российская электронная школа.
4. <http://catalog2.vgasu.vrn.ru/MarcWeb2>; электронно-библиотечной системе IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://terme.ru/> Национальная философская энциклопедия

### 3.3 Программное обеспечение

1. Операционная система Windows XP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка Azure Dev Tools for Teaching по программе Microsoft Imagine Premium в рамках соглашения №1204024138 от 01.02.2021)
  2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014)
  3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security 1 year Educational Renewal License (Сублицензионный договор №ПО-56/20 от 18.05.2020)
- Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Лань», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Лабораторные, курсовые работы по данной дисциплине учебным планом не предусмотрены.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Предметные результаты обучения</b> Обучающийся должен <b>знать/иметь</b> <b>представление:</b> – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств (31); – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие (32); – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние	Текущий контроль: - выполнение самостоятельных заданий; - выполнение комплексных упражнений по всем разделам дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.  Промежуточная аттестация: - зачет.

<p>условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (ЗЗ);</p> <p>– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (З4).</p>	
<p><b>уметь/владеть:</b></p> <p>– придерживаться здорового образа жизни (У1);</p> <p>– самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У2).</p> <p>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У3);</p> <p>поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (У4);</p> <p>– определение траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества (П1);</p> <p>– организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями (П2);</p> <p>– эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3);</p> <p>– сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры (П4).</p>	