

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Специальности:

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

Уровень образования – основное общее образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения - очная

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

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

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

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

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

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

Составитель:  
преподаватель

Поваляева Т.В.



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

Заведующий кафедрой



Василенко О.В.

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

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Звягина О.В.

Заведующий отделением СПО



Горланов С.А.



## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.06. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06. «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина БД.06. «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев.

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

Содержание программы БД.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи** изучения дисциплины:

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

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

**Планируемые метапредметные результаты освоения учебной дисциплины:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебной дисциплины:**

##### **знать/ понимать:**

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

##### **уметь:**

- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 167 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 42 часа;
- консультация – 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе

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

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06. Физическая культура

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

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

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

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При реализации занятий используются следующие образовательные технологии:

- фронтальный метод организации занятия,
- игровой, круговой и соревновательный методы тренировки.

Применение данных технологий будет способствовать формированию ключевых компетенций, а также получению качественно нового образовательного продукта как квинтэссенции всех ключевых компетенций, востребованных в современном обществе.

3.1.2. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

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

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

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

| № п/п | Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования                                                                                                                                                                                                | Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.                                                                                                                                                                    | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а                                                                                                                                |
| 2     | <b>Спортивные залы:</b><br>«Зал 1»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.                                                        | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а                                                                                                                                |
| 3     | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - «Зал 2»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а                                                                                                                                |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | кольцами, скамейки, стенки гимнастические.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                           |
| 4 | Стадион «Центральный»: беговые дорожки. Беговые дорожки. Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота. Волейбольная площадка: волейбольные стойки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а                              |
| 5 | Учебная аудитория для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение: MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Yandex Browser / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, д. 21, а. 103 (с 16.00 до 20.00) |

### 3.3. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### 3.3.1. Основные источники

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

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

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.- [ЭИ] – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/77006>.

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

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

#### 3.3.2. Дополнительные источники

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

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

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

### 3.3.3. Методические издания

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

### 3.3.4. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья. - Санкт-Петербург: Б.и., 2003.

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

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

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

### 3.3.5. Электронные ресурсы:

#### Электронные ресурсы:

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

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

### Программное обеспечение общего назначения

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

- Сайты и информационные порталы

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

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

Содержание дисциплины и условия организации обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов корректируются при наличии таких обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, а так же «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06-281), Положением о методике оценки степени возможности включения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в общий образовательный процесс (НИМИ, 2015); Положением Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (П ВГАУ 1.1.01-2

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,</li> </ul> | <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b> традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p><b>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;</li> <li>- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b> формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul> <p><b>Перечень метапредметных результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</li> </ul> <p><b>Перечень предметных результатов:</b></p> <p><b>знать/ понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;</li> </ul> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

**уметь:**

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

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

- использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4.2. Характеристика основных видов деятельности студентов

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

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

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

### 5.1. Критерии оценки результатов обучения.

#### 5.1.1. Критерии оценки уровня физических способностей студентов

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

### 5.1.2. Критерии оценки уровня физической подготовленности юношей

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

### 5.1.3. Критерии оценки уровня физической подготовленности девушек

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

### 5.1.4. Критерии оценки рефератов

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

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

## 5.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 5.2.1. Перечень тем рефератов

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

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

| Должностное лицо,<br>проводившее<br>проверку: Ф.И.О.,<br>должность, подпись                                                                                                                                                                | Дата                                 | Потребность<br>в корректировке                                                                                                           | Перечень пунктов, стр.,<br>разделов, требующих<br>изменений |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Глинкина<br>И.М.,<br>ответственная<br>за разработку<br>ОП по<br>специальност<br>и 19.02.08,<br>доцент<br>кафедры<br>товароведени<br>я и<br>экспертизы<br> | Протокол<br>№5 от<br>13.06.2023 г.   | На 2023-2024 уч. год<br>потребности в<br>корректировке нет<br><br>Рабочая программа<br>актуализирована для<br>2023-2024<br>учебного года | нет                                                         |
| И.М.,<br>ответственная<br>за разработку<br>ОП по<br>специальност<br>и 19.02.08,<br>доцент<br>кафедры<br>товароведени<br>я и<br>экспертизы<br>           | Протокол<br>№7 от<br>17.06.2024 г.   | На 2024-2025 уч. год<br>потребности в<br>корректировке нет<br><br>Рабочая программа<br>актуализирована для<br>2024-2025<br>учебного года | нет                                                         |
| Глинкина<br>И.М.,<br>ответственная<br>за разработку<br>ОП по<br>специальност<br>и 19.02.08,<br>доцент<br>кафедры<br>товароведени<br>я и<br>экспертизы                                                                                      | Протокол<br>№ 10 от<br>16.06.2025 г. | На 2025-2026 уч. год<br>потребности в<br>корректировке нет<br><br>Рабочая программа<br>актуализирована для<br>2025-2026<br>учебного года | нет                                                         |

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