

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине СОО.01.10 «Физическая культура»

Специальность: 35.02.05 «Агрономия»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2022

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 специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 г. № 444;

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:**



**Поваляева Т.В.**

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №2 от 29.09.2022 г.)

**Председатель предметной (цикловой) комиссии**



**Звягина О.В.**

**Заведующий отделением СПО**



**Горланов С.А.**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СОО 01.10. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.10. «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 35.02.05 Агрономия

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПССЗ

Дисциплина СОО.01.10 «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 СОО.01.10 «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**

Учебная нагрузка (всего) 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе

| Вид учебных занятий                                  | Объём часов    |          | Итого |
|--|----------------|----------|-------|
|  | <i>семестр</i> |          |       |
|  | <i>1</i>       | <i>2</i> |       |
| <b>Учебная нагрузка (всего)</b>                      | 51             | 66       | 117   |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>      | 51             | 66       | 117   |
| <b>в том числе:</b>                                  |                |          |       |
| - лекции   | -              | -        | -     |
| - практические занятия                               | 51             | 66       | 117   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                        | -              | -        | -     |
| <b>Консультации</b>                                  | -              | -        | -     |
| <b>Защита курсовой работы</b>                        | -              | -        | -     |
| <b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</b> |                |          |       |
| -зачет   | +              |          |       |
| -диф.зачет   |                | +        |       |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО 01.10. Физическая культура**

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объем часов |
|---|---|-------------|
| 1   | 2   | 3           |
| <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)   | 6           |
|   | <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 | 8           |
| <b>Тема 1.2<br/>Техника прыжка в длину с разбега</b>            | <b>Практическое занятие.</b> Основные элементы техники (разбег, отталкивание, полет, приземление)   | 6           |
|   | <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  | 4           |
| <b>Тема 1.3<br/>Метание гранаты</b>                             | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях. Метания гранаты.   | 6           |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты)  | 4           |
| <b>Тема 1.4<br/>Техника бега на средние и длинные дистанции</b> | <b>Практическое занятие.</b> Обучение технике бега на средние дистанции   | 6           |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции   | 4           |



| <b>Раздел II. Гимнастика</b>                               |  |           |
|--|--|-----------|
| <b>Тема 2.1<br/>Виды<br/>гимнастических<br/>упражнений</b> | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.   | 4         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> 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. | 3         |
| <b>Всего</b>   |  | <b>51</b> |
| <b>2 семестр</b>   |  |           |
| <b>Раздел III. Спортивные игры</b>                         |  |           |
| <b>Тема 3.1<br/>Волейбол</b>                               | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Основные технические приемы игры   | 6         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Стойки, перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением 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.  | 6         |
| <b>Тема 3.2<br/>Баскетбол</b>                              | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Основные технические приемы игры  | 6         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> 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, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 6         |
| <b>Тема 3.3.<br/>Ручной мяч</b>                            | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях с ручным мячом. Основные технические приемы игры   | 8         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> 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   | 6         |

|   |  |            |
|---|--|------------|
|   | нападении. Техника игры вратаря.   |            |
| <b>Тема 3.4<br/>Футбол</b>                        | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях футболом. Основные технические приемы игры   | 8          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> 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. | 6          |
| <b>Раздел IV. Плавание</b>                        |  |            |
| <b>Тема 4.1<br/>Техника обучения<br/>плаванию</b> | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта.   | 8          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Техника плавания кролем на груди. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища.  | 6          |
| <b>Всего 2 семестр</b>                            |  | <b>66</b>  |
| <b>Всего часов</b>                                |  | <b>117</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

При реализации профессионального модуля применяются следующие современные образовательные технологии:

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

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

| № п/п | Вид занятия          | Тема занятия                                     | Активный, интерактивный метод |
|-------|----------------------|--|-------------------------------|
| 1     | Практическое занятие | Основы здорового образа жизни                    | Групповая дискуссия           |
| 2     | Практическое занятие | Самоконтроль функционального состояния организма | Групповая дискуссия           |

#### 3.2. Учебно - методическое обеспечение

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

| Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС |    |  |                         |
|---|----|--|-------------------------|
| 2022-2023   | 1. | Контракт № 612/ДУ от 27.12.2021. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2022 – 31.12.2022 |
|   | 2. | Контракт № 321/ДУ от 04.08.2022. (ЭБС ЮРАЙТ – СПО)   | 05.08.2022 – 04.08.2023 |
|   | 3. | Контракт № 334/ДУ от 30.08.2022. ЭБС (ЭБС IPRbooks)  | 01.09.2022 – 31.08.2023 |
|   | 4. | Контракт № 411/ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «Лань»)        | 12.10.2022 – 11.10.2023 |
|   | 5. | Контракт № 561/ДУ от 07.12.2021. (ЭБС Е-             | 01.01.2022 – 31.12.2022 |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | library РУНЭБ)   |  |
| 6. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))                            | 28.03.2017- 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027) |
| 7. | Контракт № 493/ДУ от 11.11.2022 (Электронные формы учебников для СПО)                                      | 11.11.2022 –11.11.2023                             |
| 8. | Контракт № 257/ДТ от 27.06.2021 г. на приобретение периодических печатных изданий (ООО «Урал-Пресс-Запад») | 01.07.2022 –31.12.2022                             |
| 9. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016                                    | Бессрочно  |

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

### 3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: 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.

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <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>>.

### 3.2.3. Методические издания

1. Физкультура: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся обучающихся по специальностям среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет: [сост. Т.В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022. – 16 с.

### 3.2.4. 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-

### 3.2.5. 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.govrn.ru/organizacia/-/~id/844519> - Департамент физической культуры и спорта Воронежской области

## 3.3. Материально-техническое и программное обеспечение

### Сведения о программном обеспечении общего назначения

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

### Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

| № | Наименование объекта, подтверждающего | Адрес (местоположение) объекта, |
|---|---------------------------------------|---------------------------------|
|---|---------------------------------------|---------------------------------|

| п/п | наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования  | 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 -<br>«Зал 2»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические.   | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а  |
| 4   | Стадион «Центральный»: беговые дорожки. Беговые дорожки.<br>Малое футбольное поле: переносные футбольные ворота.<br>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)   |

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

##### 4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

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

| Результаты обучения   | Формы и методы контроля и оценки  |
|---|---|
| <p><i>Перечень личностных результатов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <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> </ul> | <p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов</li> </ul> <p><i>Формы оценки результативности обучения:</i> традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p><i>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</i></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><i>Методы оценки результатов обучения:</i> формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p> |

– 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.

*Перечень метапредметных результатов:*

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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.

*Перечень предметных результатов:*

**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 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

|  |  |
|--|--|
| <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- <b>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</b></li> <li>- <b>использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</b></li> </ul> |  |
|--|--|

#### 4.2. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

| Содержание обучения                   | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)  |
|---------------------------------------|--|
| Практическая часть                    |  |
| <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, |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | <p>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</p>   |
| Гимнастика      | <p>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</p>   |
| Спортивные игры | <p>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 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 промежуточной аттестации

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, 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 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 перекла- дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (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 раз на 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 раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)      | 20              | 10    | 5    |

