

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением  
среднего профессионального  
образования

С.А. Горланов  
«31» августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Специальность:  
36.02.01 Ветеринария

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения - очная

Составитель:  
преподаватель

Поваляева Т.В.

Воронеж 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 23.11.2020 № 657 по специальности 36.02.01 Ветеринария

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



**Шомина Е.И.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2	Структура и содержание дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12
5	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ .05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 – Ветеринария.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 – «Физическая культура» относится к группе обязательных базовых дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина ОГСЭ. 05 – «Физическая культура» реализуется в 1-6 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев и в 3-8 семестре - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 10 месяцев.

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

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности;
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **задач**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**- обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

**ОК-01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

**ОК-03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

**ОК-04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

**ОК-08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**ПК-2.2.** Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных манипуляций.

**ПК-2.3.** Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных мероприятий в условиях специализированных животноводческих хозяйств.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни,

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 166 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 166 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Объем часов							
	Семестр							Итого
	1*/3	2*/4	3*/5**	4*/6**	5*/7**	6*/8**		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>16</b>		<b>166</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	28	40	28	34	20	16		166
в том числе								
теоретическое обучение	-	-	-	-	-	-		
лабораторные занятия								
практические занятия	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>16</b>		<b>166</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-	-	-	-		
в том числе:								
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-	-	-	-		-
Самоподготовка: материала учебных пособий и учебников, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, текущему контролю и т.д.								
<i>Другие виды самостоятельной работы, в том числе:</i>								
<i>Реферат</i>	-	-	-	-	-	-		-
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-	-	-	-		-
<b>Консультации</b>								
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</b>	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет		Диф. зачет

\*1-6 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев;

\*\*3-8 семестр - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 10 месяцев.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 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>I семестр</b>			
<b>Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в длину.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техникам прыжкам в высоту.</p>	6	1,2,3
<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.</p>	6	1,2,3
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.</p>	4	1,2,3

<p><b>Тема 1.4</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 1.5</b> <b>Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях с ручным мячом. Основные технические приемы игры</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 1.6</b> <b>Плавание</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта.</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>
<b>Всего I семестр</b>		<b>28</b>	
<b>II семестр</b>			
<p><b>Тема 1.7</b> <b>Волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, внападении. Двусторонняя игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра.</p>	<p>8</p>	<p>1,2,3</p>

<p><b>Тема 1.8</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	8	1,2,3
<p><b>Тема 1.9.</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p>	6	1,2,3 3
<p><b>Тема 1.10</b> <b>Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Передача и ловля мяча в парах и тройках на месте, передача и ловля мяча с отскоком 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.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 1.11</b> <b>Плавание</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Техника плавания кролем на груди.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 1.12</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в длину. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в высоту.</p>	6	1,2,3
<b>Всего 2 семестр</b>		<b>40</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>68</b>	
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>			

<p><b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в длину. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техникам прыжкам в высоту.</p>	<p>6</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.</p>	<p>6</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие</b> Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку).Совершенствование двусторонней игре. <b>Практическое занятие</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>
			<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 2.5</b> <b>Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Основные технические приемы игры. Техника игры вратаря.</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 2.6</b> <b>Плавание</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.</p>	<p>4</p>	<p>1,2,3</p>

## IV семестр

<p><b>Тема 2.7</b> <b>Волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, внападении. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 2.8</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 2.9.</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 2.10</b> <b>Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.</p>	6	1,2,3

<b>Тема 2.11 Плавание</b>	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища.	4	1,2,3
<b>Тема 2.12 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в длину. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в высоту.	6	1,2,3
<b>Всего IV семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>62</b>	
<b>V семестр</b>			
<b>Раздел III. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>			
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в длину. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	6	1,2,3
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	6	1,2,3
<b>Тема 3.3 Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и	4	1,2,3

	с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол. <b>Практическое занятие</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.		
<b>Тема 3.4 Мини-футбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	4	1,2,3
<b>Тема 3.5 Ручной мяч</b>	<b>Практическое занятие.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Броски мяча на меткость и цель.	4	1,2,3
<b>Тема 3.6 Плавание</b>	<b>Практическое занятие.</b>	4	1,2,3
<b>Всего Всеместр</b>		<b>20</b>	
<b>VI семестр</b>			
<b>Тема 3.7 Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, внападении. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра. <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	8	1,2,3

<p><b>Тема 3.8</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	8	1,2,3
<p><b>Тема 3.9</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 3.10</b> <b>Ручной мяч</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p>	6	1,2,3
<p><b>Тема 3.11</b> <b>Плавание</b></p>		6	1,2,3
<p><b>Тема 3.12</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в длину.  <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике прыжкам в высоту.</p>	6	1,2,3
<b>Всего VI семестр</b>		<b>16</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

##### 3.1.1. Образовательные технологии, применяемые в процессе изучения дисциплины:

- модульные технологии;
- технология критического мышления;
- технология проблемного обучения;
- технология проектного обучения;
- информационно-коммуникативные технологии;
- кейс-технологии.

Применение данных технологий позволит сократить временные затраты на подготовку обучающихся к учебным занятиям; будут способствовать формированию ключевых компетенций, а также получению качественно нового образовательного продукта как квинтэссенции всех ключевых компетенций, востребованных в современном обществе.

##### 3.1.2. Реализация компетентного подхода с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3 / 4 семестр	ТО	Основы здорового образа жизни - Групповая дискуссия
	ПЗ	Самоконтроль функционального состояния организма - Групповая дискуссия

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина 1, ул. Ломоносова, 112
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина 1, ул. Ломоносова, 112
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1

<p>для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: 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</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а</p>
<p>Стадион «Центральный»: беговые дорожки Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p>	<p>394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1, а.232а</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, 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, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал № 1</p>
<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а,</p>

<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p>	<p>спортивный зал № 2 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал № 3</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал № 4</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров</p>	
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия</p>	

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

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 493 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020 - 191 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]
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] [ЭБС IPRBooks]
4. Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

Дополнительные источники

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

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

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 125 [ЭИ] [ЭБС Юрайт]

Методические издания:

1. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл) для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 [ПТ]

Периодические издания:

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

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

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

Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-

Электронные ресурсы:

11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;

12. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru);

13. Сайт журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/rubrics/action/>;

14. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и	<i>Формы контроля обучения:</i> - отработка навыков на практическом занятии; - практическое задание по работе с информацией, документами, литературой; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <i>Методы контроля направлены на</i>

<p>увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;</li> <li>- проведение самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p><b>проверку умения обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и оценивать исторические факты, процессы, явления;</li> <li>- выполнять условия задания на практическом уровне с выработкой навыка;</li> <li>- делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li> <li>- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;</li> <li>- работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы;</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <p>формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Технологии формирования ОК

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>ОК-01.</b>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>- Осознавать значимость получаемых знаний, умений и навыков для будущей жизнедеятельности, желание подготовиться к будущей профессиональной</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях;</li> </ul>

	<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аргументировано обосновывать выбор своей профессии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием контрольных и зачетных нормативов;</li> <li>- анализ результатов выполнения контрольных нормативов</li> </ul>
<p><b>ОК-03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать проекты решений различных проблемных заданий.</li> <li>- Применить полученные знания для выполнения нестандартных заданий.</li> </ul>	<p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта.</p>
<p><b>ОК-04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работать в сотрудничестве (команде, микрогруппе), вести дискуссию, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения оппонентов.</li> <li>- Проявлять социальную толерантность, создавать коллективные проекты решения различных проблем.</li> <li>- Работать в сотрудничестве (команде, микрогруппе), вести дискуссию, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения оппонентов.</li> </ul>	
<p><b>ОК-08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и</li> </ul>	

	<p>естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>
<b>ПК-2.2.</b> Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных манипуляций.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- применять полученные знания для организации и проведения занятий по физической культуре на производстве;</li> </ul>
<b>ПК-2.3.</b> Выполнение лечебно-диагностических ветеринарных мероприятий в условиях специализированных животноводческих хозяйств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать простейших средств самоконтроля для оценки функционального состояния организма.</li> </ul>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Критерии оценки результатов обучения

#### 5.1.1 Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка экзаменатора, Уровень	Критерии
«отлично», уровень высокий	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал прочные знания основных положений учебной дисциплины.
«хорошо», уровень повышенный	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных

	положений учебной дисциплины.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных положений учебной дисциплины.
«неудовлетворительно»	Обучающийся посетил менее 50% занятий. Не уложился в требования нормативов физической подготовленности. Показал неглубокие, слабые знания теоретического материала. Отсутствие логического понимания материала. Нежелание к исправлению недочетов в указанные преподавателем сроки.

## 5.1.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

### 5.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

#### 5.2.1. Задачи для проверки умений и навыков

### 5.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### 5.3.1. Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета

1. Что такое физическая культура? В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
2. Что такое здоровый образ жизни? Назовите составляющие здорового образа жизни?
3. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость». Какова взаимозависимость работоспособности и утомления?
4. Перечислите объективные показатели самоконтроля. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
5. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений? Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
6. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда?
7. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
8. Какие средства физической культуры применяются для повышения производительного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?
9. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие», раскройте их смысл.
10. Основные формы занятий физическими упражнениями.
11. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12. Охарактеризуйте понятие «Физическая культура», ценности физической культуры. Здоровый образ жизни.
13. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
14. Педагогический контроль и его содержание.
15. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

### 5.3.2. ЗАДАНИЯ НА ДИФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Упражнения, 11 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висяе (д)	14	11	8	18	15	12
Наклон вперед из положения стоя (шкала) см.	14	12	7	22	15	12
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	18	13
Челночный бег 4х 10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	36	30
Штрафные броски (баскетбол)	3	2	1	3	2	1
Комплекс ОРУ	Оценивается соблюдения принципов и правил проведения, техники выполнения по усмотрению преподавателя.					

