

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

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине СГЦ.04 «Физическая культура»

Специальность: 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья»

Уровень образования – среднее профессиональное образование  
Форма обучения - очная

Воронеж 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г №341.

**Составитель:**



**Поваляева Т.В.**

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 18.06.2024 г.)

**Заведующий кафедрой**



**Василенко О.В.**

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №1 от 03.09.2024 г.)

**Председатель предметной (цикловой) комиссии**



**Сорокина И.А.**

**Заведующий отделением СПО**



**Горланов С.А.**

**Рецензенты рабочей программы:**

Заведующий кафедрой Безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», к. г. н., доцент Зязина Т.В.;

Доцент кафедры Теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», к. пед. н., доцент Аксенов В.П.



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования, является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла

Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» реализуется в 3-7 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 год 10 месяцев.

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

Содержание дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины 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.

#### 1.4. Общая трудоемкость дисциплины

Учебная нагрузка (всего) 212 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 212 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Объем часов					Итого
	<i>семестр</i>					
	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
Учебная нагрузка (всего)	48	48	44	36	36	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	48	48	44	36	36	212
- лекции	-	-	-	-	-	
- практические занятия	48	48	44	36	36	212
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	
Руководство практикой	-	-	-	-	-	
Консультации	-	-	-	-	-	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине:						
- дифференцированный зачет	+	+	+	+	+	+++++

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
<b>1/3 семестр</b>		
<b>Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	16
<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	16
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. 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. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.	16
<b>Всего 1/3 семестр</b>		48
<b>2/4 семестр</b>		

<p><b>Тема 1.4</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. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.</p>	<p>16</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>16</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>16</p>
<b>Всего 2/4 семестр</b>		<p><b>48</b></p>
<b>3/5 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, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра.</p>	<p>14</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. Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	<p>14</p>

<b>Тема 1.9. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	16
<b>Всего 3/5 семестр</b>		44
<b>4/6 семестр</b>		
<b>Тема 1.10 Ручной мяч</b>	<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.	12
<b>Тема 1.11 Плавание</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника плавания кролем на груди.	12
<b>Тема 1.12 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование технике прыжкам в высоту.	12
<b>Всего 4/6 семестр</b>		<b>36</b>
<b>5/7 семестр</b>		
<b>Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	4
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2

<p><b>Тема 2.3</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. 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. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.</p>	<p>4</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>2</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>2</p>
<p><b>Тема 2.7</b> <b>Волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 2.8</b> <b>Мини-футбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности вовремя игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.</p>	<p>2</p>

<b>Тема 2.9. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	4
<b>Тема 2.10 Ручной мяч</b>	<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.	2
<b>Тема 2.11 Плавание</b>	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища.	2
<b>Тема 2.12 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование технике прыжкам в высоту.	4
<b>Всего 5/7 семестр</b>		<b>36</b>
<b>Всего часов</b>		<b>212</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:

- составление комплекса упражнений
- демонстрация
- отработка техники
- судейство

#### 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			
2024-2025	1.	<a href="#">Контракт № 146/ДУ от 29.01.2024 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)</a>	29.01.2024 – 28.01.2025
	2.	<a href="#">Лицензионный контракт № 10469/23PROF/362/ДУ (Электронный ресурс СПО «PROFобразование»)</a>	01.12.2023 – 30.11.2024
	3.	<a href="#">Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО)</a>	05.08.2023 – 04.08.2024
	4.	<a href="#">Контракт № ДТ/П-014029/12/0014/415/ДТ от 29.12.2023 на поставку товаров (периодических изданий)</a>	01.01.2024 – 31.03.2024
	5.	<a href="#">Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))</a>	28.03.2017 — 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027)
	6.	<a href="#">Контракт № 34/ДТ от 11.03.2024 на приобретение периодических изданий</a>	01.04.2024 – 31.12.2024
	7.	<a href="#">Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016</a>	Бессрочно

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: 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/488234>>.

3. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - [ЭИ] – Режим доступа: Книга находится в премиум-версии IPR SMART.

4. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 с. - - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>>.

### 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: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/107383.jpg>>.

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

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

### 3.2.3. Методические издания:

1. Физическая культура (социально-гуманитарный цикл) [Электронный ресурс]: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования / сост. Т. В. Поваляева. - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2023. - Режим доступа: <URL:<http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m8156.pdf>>.

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

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

## 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 ВГАУ
2	Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice	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 / Internet Explorer	ПК в локальной сети ВГАУ

5	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

#### Сайты и информационные порталы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
<http://lib.sportedu.ru/>;
2. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru);
3. Сайт журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/rubrics/action/>;
4. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»:  
<http://www.afkonline.ru/rules.html>.

#### Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

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
<i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий:</i> 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, а. 273, 274, 275
<i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, спортивный зал № 1
<i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, спортивный зал № 2
<i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> 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	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, спортивный зал № 4

<p><i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, спортивный зал № 1</p>
<p><i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические.</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, спортивный зал № 2</p>
<p><i>Помещения для самостоятельной работы.</i> 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, спортивный зал № 4</p>

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

##### 4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

##### Технологии формирования ОК

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях;</li> <li>- прием контрольных и зачетных нормативов;</li> <li>- анализ результатов выполнения контрольных нормативов</li> </ul>

	<p>предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p>	
--	---	--

## 4.2. Критерии оценки результатов обучения

### 4.2.1. Критерии дифференцированного зачета

Оценка, уровень достижения компетенции	Описание критериев
«Отлично», высокий	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.
«Хорошо», продвинутый	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.
«Удовлетворительно», пороговый	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.
«Неудовлетворительно», компетенция не освоена	Обучающийся выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя.

### 4.2.2. Критерии оценки тестирования

Оценка, уровень достижения компетенции	Описание критериев
«Отлично», высокий	Содержание правильных ответов в тесте не менее 90%
«Хорошо», продвинутый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 75%
«Удовлетворительно», пороговый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 50%
«Неудовлетворительно», компетенция не освоена	Содержание правильных ответов в тесте менее 50%

### 4.2.3. Критерии оценки контрольных нормативов

№ 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 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 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 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 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 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 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 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

#### 4.2.4. 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

#### 4.2.5. 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

#### 4.3. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости Тестовые задания

1. Вставьте пропущенное слово

Работоспособность оценивают по результатам теста \_\_\_\_\_, который представляет собой 12-ти минутный непрерывный бег.

**Правильный ответ:** Купера.

2. Запишите правильный ответ.

Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха называют \_\_\_\_\_ емкостью легких.

**Правильный ответ:** жизненной.

3. Запишите правильный ответ.

К эффективным средствам восстановления работоспособности относят: \_\_\_\_\_, контрастный душ.

**Правильный ответ:** массаж.

4. Запишите правильный ответ

Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств – это \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** физическая культура.

5. Запишите правильный ответ

Специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества – это \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** спорт

6. Запишите правильный ответ

Физическая культура, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, восстановления умственной и физической работоспособности, - это \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** рекреация

7. Запишите правильный ответ

Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** общая физическая подготовка

8. Запишите правильный ответ

Физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания – это \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** рациональное питание

9. Вставьте пропущенное слово

\_\_\_\_\_ называются виды спорта с достижением высокой скорости передвижения посредством многократного повторения одного и того же цикла движений

**Правильный ответ:** Циклическими

10. Запишите правильный ответ.

Комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления называют \_\_\_\_\_ гимнастика.

**Правильный ответ:** производственная

11. Запишите правильный ответ.

Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека называются \_\_\_\_\_ упражнениями.

**Правильный ответ:** физическими.

12. Вставьте недостающее слово в определение (имя существ., един. число).

\_\_\_\_\_ это: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

**Правильный ответ:** здоровье.

13. Запишите правильный ответ.

Естественные природные факторы: солнце, воздух и вода – это основные средства

\_\_\_\_\_.  
**Правильный ответ:** закаливание.

14. Запишите правильный ответ числом.

Минимальный объем двигательной активности необходимый студенту составляет \_\_\_ - \_\_\_ часов в неделю.

**Правильный ответ:** 6-8.

15. Установите правильное соответствие между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями которые их развивают (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Характеристики физических качеств	Виды спорта и упражнения, которые их развивают
А. Общая выносливость	1. Гиревой спорт
Б. Сила	2. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
В. Силовая выносливость	3. Лыжные гонки, плавание на длинные дистанции

**Правильный ответ:** А-3, Б-2, В-1.

16. Установите правильное соответствие между медицинскими группами (левый столбец) и показателями состояния здоровья студента, на основании которых они распределяются в них (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Медицинские группы	Показатели состояния здоровья студента
А. Основная	1. Студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы
Б. Подготовительная	2. Студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности
В. Специальная	3. Студент не имеет отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности

**Правильный ответ:** А-3, Б-2, В-3.

17. Установите правильную последовательность выполнения теста для определения гибкости шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край левого /правого/ уха должен находиться на одной вертикальной линии с нижним краем другого уха.

2. Сделать отметку на стене на уровне носа, встать боком к стене, повернуть голову в сторону метки. Туловище должно быть неподвижно, нос должен «смотреть» точно на метку.

3. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

**Правильный ответ:** 3, 1, 2

18. Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения на все группы мышц

2. Ходьба

3. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием

4. Упражнения на потягивания

**Правильный ответ:** 2, 4, 1, 3

19. Основное средство физического воспитания:

(!) Физические упражнения.

(?) Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий.

(?) Воспитание психологической устойчивости.

20. Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?

(?) Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.

(?) Биоритмы работника, калорийность обеда.

(!) Характер и условия трудовой деятельности.

21. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?

(!) Физические упражнения направлены на формирование физических способностей человека.

(?) Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.

(?) Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

22. Физическое развитие — это:

(?) Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и личностно значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.

(!) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).

(?) Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

23. Профессиональная направленность физического развития — это:

(?) Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.

(!) Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков, способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

(?) Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

24. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:

(!) Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.

(!) Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.

(?) Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

25. Составляющие здорового образа жизни, это:

(?) Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.

(!) Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.

(?) Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

26. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

(?) Совершенствование общих физических качеств.

(!) Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.

(?) Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

27. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

(?) С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.

(?) Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

(!) Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

28. Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?

(!) Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.

(?) Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.

(?) Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.

29. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:

(?) Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

(?) Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.

(!) Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

30. Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня?


(?) Проводится 5 минут, перед обедом один раз.

(!) Проводится 5-10 минут два раза в течение дня.

(?) Проводится 5 минут после обеда один раз.

**Практические задания представлены в методических указаниях по освоению дисциплины и самостоятельной работе.**

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

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
<p>Сорокина И.А., председатель ПЦК, доцент кафедры процессов и аппаратов перерабатывающих производств</p> 	<p>протокол №10 от 24.06.2025</p>	<p>На 2025 уч. год потребности в корректировке нет</p> <p>Рабочая программа актуализирована для 2025-2026 уч. года</p>	<p align="center">нет</p>