

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: 21.02.20 «Прикладная геодезия»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.07.2022 г. № 617.

Составитель:



Поваляева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 24.06.2025 г.)

Заведующий кафедрой



Василенко О.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол № 1 от 24.06.2025 г.)



Председатель предметной (цикловой) комиссии

Викин С.С.

Заведующий отделением СПО



Горланов С.А.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.20 «Прикладная геодезия».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла.

Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» реализуется в 1-6 семестрах при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев и в 3-8 семестрах при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 10 месяцев.

1.3. Цели задачи дисциплины, требования к результатам освоения 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 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 дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Общая трудоемкость дисциплины

Учебная нагрузка (всего) 180 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 176 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Объём часов						Итого
	семестр						
	1/3*	2/4*	3/5*	4/6*	5/7*	6/8*	
Учебная нагрузка (всего)	32	32	32	30	24	30	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	32	32	32	26	24	30	176
- лекции	-	-	-	-	-	-	
- практические занятия	32	32	32	26	24	30	
Самостоятельная работа	-	-	-	4	-	-	4
Руководство практикой							
Консультации	-	-	-	-	-	-	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине:							
- дифференцированный зачет	-	+	+	+	+	+	

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1/3 семестр		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	8
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	
Всего 1/3 семестр		32
<u>2/4 семестр</u>		
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2
	Практическое занятие. Игра по правилам.	2
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
	Практическое занятие. Игра по правилам.	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2
Всего 2/4 семестр		32
<u>3/5 семестр</u>		
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов.	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений.	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	2
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок.	2
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	2
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	4
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ.	2
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	4
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	4
Всего 3/5 семестр		32
<u>4/6 семестр</u>		

Раздел 6. Бадминтон		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Отработка подач.	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева.	4
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4
	Практическое занятие. Игра по правилам.	4
Раздел 7. Настольный теннис		
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	
Раздел 8. Плавание		
Тема 8.1. Плавание	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.	

Всего 4/6 семестр		30
<u>5/7 семестр</u>		
Раздел 9. Лыжная подготовка		
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
Всего 5/7 семестр		24
<u>6/8 семестр</u>		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	

	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов. профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	6
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4
Всего 6/8 семестр		30
Всего часов		180

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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			
2025-2026	1	Контракт № 146/ДУ от 29.01.2024 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	29.01.2024 – 28.01.2025
	2	Лицензионный контракт № 190/ДУ от 02.07.2024 (ЭБС Юрайт – СПО)	05.08.2024 – 04.08.2025
	3	Контракт № 310/ДУ от 11.11.2024 (ЭБС «Лань»)	11.11.2024 – 10.11.2025
	4	Контракт № 114/ДУ от 28.05.2024 (ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Электронный ресурс СПО «PROFобразование»)	31.10.2024 – 30.10.2025
	5	Контракт № 327/ДУ от 25.11.2024 (ЭБС «IPRbooks»)	25.11.2024 – 24.11.2025
	6	Контракт № 11771/24PROF/300/ДУ от 28.10.2024 (Электронный ресурс СПО «PROFобразование»)	01.12.2024 – 30.11.2025
	7	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 — 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027)
	8	Контракт № 417/ДТ от 28.12.2024 на приобретение периодических изданий	01.01.2025 – 31.12.2025
	9	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

3.1.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 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, 2022 - 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, 2024 - 424 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>>.

3.1.2. 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 (МАБИБ), 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>>.

3.1.3. 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 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения», 21.02.20 «Прикладная геодезия», 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем», 36.02.05 «Кинология», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» / [сост. Т. В. Поваляева]. - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2025. - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текстовый файл. - Adobe Acrobat Reader 4.0. - [URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m10943.pdf](http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m10943.pdf)

3.1.4. Периодические издания:

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

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

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

3.1.5. 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;

3. Сайт журнала «Здоровье»: <http://zdr.ru/rubrics/action/>;

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

3.2. 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

Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

№ п/п	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	Спортивный комплекс с плавательным бассейном. Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Зал: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д
2	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Бассейн»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды.	394077, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д

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

4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-------------	---	---

ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- 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; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - 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 - использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;	- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов выполнения контрольных нормативов
---	--	---

4.2. Критерии оценки результатов обучения

4.2.1. Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка, уровень	Описание критериев
«Зачтено (отлично)», высокий уровень	Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
«Зачтено (хорошо)», повышенный уровень	Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

«Зачтено (удовлетворительно)» , пороговый уровень	Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
«Незачтено (неудовлетворительно)» низкий уровень	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

4.2.2. Критерии оценки владения техникой двигательных умений и навыков

Оценка, уровень	Описание критериев
«Отлично», высокий уровень	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
«Хорошо», продвинутый уровень	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
«Удовлетворительно», пороговый уровень	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с учебным занятием условиях
«Неудовлетворительно» низкий уровень	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4.2.3. Критерии оценки владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Оценка, уровень	Описание критериев
«Хорошо», продвинутый уровень	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
«Удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
«Неудовлетворительно» низкий уровень	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов
«Отлично», высокий уровень	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4.2.4. Критерии оценки контрольных тестов

Оценка, уровень	Описание критериев
«Отлично», высокий уровень	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко,

	уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив
«Хорошо», продвинутый уровень	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
«Удовлетворительно», пороговый уровень	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с учебным занятием условиях
«Неудовлетворительно» низкий уровень	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

4.2.5. Критерии оценки тестирования

Оценка, уровень	Показатель оценки
«Отлично», высокий уровень	Не менее 90 % баллов за задания теста.
«Хорошо», продвинутый уровень	Не менее 75 % баллов за задания теста.
«Удовлетворительно», пороговый уровень	Не менее 55 % баллов за задания теста.
«Неудовлетворительно» низкий уровень	Менее 55 % баллов за задания теста.

4.2.6. Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ 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	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
			17	и выше 1 500	1 300—1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050—1 200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 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	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

4.2.7. 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

4.2.8. 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.

4.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации – не предусмотрены

Оценка промежуточной аттестации складывается за выполнение всех видов работ.

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

[illegible]