

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

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине СОО.01.12 «Физическая культура»

Специальность: 35.02.05 «Агрономия»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2023

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

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

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 г. № 444;

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

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

**Составитель:**

**Поваляева Т.В.**



Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

**Заведующий кафедрой:**

**Василенко О.В.**



Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

**Председатель предметной (цикловой) комиссии**

**Звягина О.В.**



**Заведующий отделением СПО**

**Горланов С.А.**



# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СОО 01.12. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.12. «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 35.02.05 Агрономия.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПССЗ**

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев.

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

**Целью** дисциплины СОО.01.12« Физическая культура» является формирование личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Овладение им системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

А также приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина СОО.01.12 «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.

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

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

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

##### **знать/ понимать:**

- правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

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

**уметь:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебная нагрузка (всего) 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 72 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе

| Вид учебных занятий                                    | Объём часов |    |       |
|--------------------------------------------------------|-------------|----|-------|
|                                                        | семестр     |    | Итого |
|                                                        | 1           | 2  |       |
| Учебная нагрузка (всего)                               | 30          | 42 | 72    |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе: | 30          | 42 | 72    |
| - лекции                                               | -           | -  | -     |
| - практические занятия                                 | 30          | 42 | 72    |
| Самостоятельная работа                                 | -           | -  | -     |
| Руководство практикой                                  |             |    |       |
| Консультации                                           | -           | -  | -     |
| Форма промежуточной аттестации по дисциплине:          |             |    | -     |
| -зачет                                                 | +           |    |       |
| -дифференцированный зачет                              |             | +  |       |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО 01.12. «Физическая культура»

| 1 семестр                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Раздел I. Физическая культура, как часть культуры общества и человека                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта                | <b>Практическое занятие.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации                                                                    | 6 |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                                                                             |   |
| <b>Тема 1.2</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Практическое занятие.</b> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                            |   |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                              |   |
| <b>Тема 1.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Практическое занятие.</b> Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) | 6 |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Тема 1.4</b><br>Основы методики самостоятельных занятий                           | <b>Практическое занятие.</b> Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                           | 4 |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> Организация занятий физическими упражнениями различной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья        | направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                              |           |
|                                                                                                     | <b>Практическое занятие.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                                            |           |
|                                                                                                     | <b>Практическое занятие.</b> Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                       | <b>Практическое занятие.</b> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | 4         |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                 | <b>Практическое занятие.</b> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                           | 4         |
|                                                                                                     | <b>Практическое занятие.</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                |           |
|                                                                                                     | <b>Всего 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>30</b> |
| <b>2 семестр</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| <b>Раздел II. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор упражнений,                                                               | <b>Практическое занятие.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                              | 2         |



|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой             | <b>Практическое занятие.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | <b>Практическое занятие.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                     | 2 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                              | <b>Практическое занятие.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической   | <b>Практическое занятие.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br><b>Практическое занятие.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| культурой при решении профессионально-ориентированных задач                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                             | <p><b>Практическое занятие.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>                                                                         | 2 |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Практическое занятие.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>1</sup> развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |
| <b>Тема 2.7 (1)</b><br>Основная гимнастика<br>(обязательный вид)                                | <p><b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p> | 2 |
| <b>Тема 2.7 (2)</b><br>Спортивная гимнастика                                                    | <p><b>Практическое занятие.</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p>                                                                                                                                                                                 | 2 |

<sup>1</sup> На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                | <b>Практическое занятие.</b> Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| <b>Тема 2.7 (5)</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                                | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                                                | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| <b>Тема 2.7 (6)</b><br>Самбо                   | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| <b>Тема 2.8 (1)</b><br>Футбол                  | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.                                                                                                                                                                                                  | 2 |
|                                                | <b>Практическое занятие.</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                                                | <b>Практическое занятие.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <b>Тема 2.8 (2)</b><br>Баскетбол               | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 4 |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <b>Тема 2.8 (3)</b><br>Волейбол  | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                                                                      | 4 |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <b>Тема 2.8 (4)</b><br>Бадминтон | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Тема 2.8 (5)</b><br>Теннис    | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча). | 2 |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Тема 2.8 (6)</b><br>Хоккей    | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед                                                                                                                                                                                        | 2 |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                                  | <b>Практическое занятие.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Тема 2.8</b><br>Спортивные игры,<br>отражающие<br>национальные,<br>региональные или<br>этнокультурные<br>особенности | <b>Практическое занятие.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры                | 2  |
| <b>Тема 2.9</b><br>Лёгкая атлетика<br><i>(практические занятия 30-38)</i>                                               | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2  |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                  |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники (кроссового бега <sup>2</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))   |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                          |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                            |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                           |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                              |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.           |    |
| <b>Тема 2.10</b><br>Плавание                                                                                            | <b>Практическое занятие.</b> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)                           | 2  |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов                                                                      |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего                                                    |    |
|                                                                                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания                         |    |
| <b>Всего 2 семестр</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                            | 42 |
| <b>Всего часов</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                            | 72 |

<sup>2</sup> Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- 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 |    |                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-2024                                                                                             | 1. | <u>Контракт № 656/ДУ от 30.12.2022. (ЭБС «ZNANIUM.COM»)</u><br>01.01.2023 – 21.12.2023                                                        |
|                                                                                                       | 2. | <u>Контракт № 411/ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «Лань»)</u><br>12.10.2022 – 11.10.2023                                                               |
|                                                                                                       | 3. | <u>Лицензионный контракт № 225/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – ВО)</u><br>05.08.2023 – 04.08.2024                                               |
|                                                                                                       | 4. | <u>Лицензионный контракт № 62/ДУ от 23.03.2023 (ЭБС НЭБ eLibrary)</u><br>01.01.2023 – 31.12.2023                                              |
|                                                                                                       | 5. | <u>Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО)</u><br>05.08.2023 – 04.08.2024                                              |
|                                                                                                       | 6. | <u>Контракт № 493/ДУ от 11.11.2022 (Электронные формы учебников для СПО)</u><br>11.11.2022 – 11.11.2023                                       |
|                                                                                                       | 7. | <u>Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))</u><br>28.03.2017 — 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027) |
|                                                                                                       | 8. | <u>Контракт № 8/ДТ от 24.01.2023 на приобретение периодических печатных изданий</u><br>01.01.2023 – 31.12.2023                                |
|                                                                                                       | 9. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016<br>Бессрочно                                                          |

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

#### 3.2.1. Основные источники

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый). Электронная форма учебника. – М.: АО «Издательство «Просвещение», 2022. - [ЭИ]. – Режим доступа: индивидуальный доступ.

#### 3.2.2. Дополнительные источники

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

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

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

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

### 3.2.3. Методические издания

1. Физическая культура [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/m8157.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. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт, 1977-.

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

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

### 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.<br>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

| Результаты обучения                     | Формы и методы контроля и оценки |
|-----------------------------------------|----------------------------------|
| <i>Перечень личностных результатов:</i> | <i>Формы контроля обучения:</i>  |



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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p><b>Перечень метапредметных результатов:</b></p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p> <p><b>Перечень предметных результатов:</b></p> <p><b>знать/ понимать:</b></p> <p>- правила и навыки поведения в опасных</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

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

**уметь:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>физического развития и физических качеств;</p> <p>– использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4.2. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

| Содержание обучения                                                          | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Введение</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Раздел I. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Современное состояние физической культуры и спорта</b>                    | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>                                       | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                                         |
| <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>     | Современное представление о современных системах и технологиях ОК 08 укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные 11 прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)                                                                                                                                                     |
| <b>Основы методики</b>                                                       | Формы организации самостоятельных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>          | оздоровительной ОК 08 физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| <b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>                                                                                    | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.                                                                                                                                             |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                              | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.                                                                           |
| <b>Раздел II. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b> | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>                           | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>                                                        | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Составление и проведение</b>                                                                                                      | Освоение методики составления и проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b></p> | <p>комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>                                                                                    | <p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;</li> <li>- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;</li> <li>- воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.</li> </ul> |
| <p><b>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b></p>                                                         | <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Основная гимнастика (обязательный вид)</b></p>                                                                                              | <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Спортивная гимнастика</b></p>                                                                                                               | <p>Освоение и совершенствование элементов и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                 | <p>комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <table border="1" data-bbox="775 483 1479 1592"> <tr> <th colspan="2" data-bbox="775 483 1479 555">Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</th></tr> <tr> <th data-bbox="775 555 1129 595">Девушки</th><th data-bbox="1129 555 1479 595">Юноши</th></tr> <tr> <td data-bbox="775 595 1129 1070">1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</td><td data-bbox="1129 595 1479 1070">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td></tr> <tr> <td data-bbox="775 1070 1129 1440">2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td><td data-bbox="1129 1070 1479 1440">2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад</td></tr> <tr> <td data-bbox="775 1440 1129 1592">3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td><td data-bbox="1129 1440 1479 1592">3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr> </table> | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: |  | Девушки | Юноши | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                          |  |         |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                          |
| Девушки                                                                                                                                                         | Юноши                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |  |         |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                          |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |  |         |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                          |
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                         | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                          |  |         |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                          |
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                        | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |  |         |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                          |
| <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p>                                                                                                                           | <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p>Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |  |         |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                          |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Самбо</b>     | <p>Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Футбол</b>    | <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой</p> <p>Техника нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</p> <p>Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> |
| <b>Баскетбол</b> | <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>                                                                                                  |
| <b>Волейбол</b>  | <p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Бадминтон</b> | <p>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Теннис</b>                                                                                | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Поддачи, приём подачи (свеча).<br>Техника выполнения ударов. Игра по правилам.                                                                                                                                                                     |
| <b>Хоккей</b>                                                                                | Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                   |
| <b>Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b> | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)</b>                                          | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов |
| <b>Плавание</b>                                                                              | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).<br>Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов.<br>Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего.<br>Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.                                                                                                                                                           |

### 4.3. Критерии оценки результатов обучения

#### 4.3.1. Критерии оценки промежуточной аттестации

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

#### 4.3.2. Критерии оценки уровня физической подготовленности юношей

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

#### 4.3.3. Критерии оценки уровня физической подготовленности девушек

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

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

| Должностное лицо,<br>проводившее<br>проверку: Ф.И.О.,<br>должность                                                                                                                   | Дата                                        | Потребность<br>в корректировке<br>указанием<br>соответствующих<br>разделов рабочей<br>программы                   | Информация о внесенных<br>изменениях                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Председатель<br/>предметной<br/>(цикловой)<br/>комиссии по<br/>специальности<br/>35.02.05</p>    | <p>Протокол<br/>№1 от<br/>29.08.2023 г.</p> | <p>Да<br/>П. 3.2<br/>П. 3.3<br/>Рабочая<br/>программа<br/>актуализирована<br/>для 2023-2024<br/>учебного года</p> | <p>Скорректированы<br/>литературные источники,<br/>электронные<br/>полнотекстовые ресурсы<br/>Научной библиотеки<br/>ВГАУ.<br/>Обновлены сведения о<br/>программном обеспечении<br/>общего назначения,<br/>пересмотрены помещения<br/>для ведения<br/>образовательного процесса</p> |
| <p>Председатель<br/>предметной<br/>(цикловой)<br/>комиссии по<br/>специальности<br/>35.02.05</p>  | <p>Протокол<br/>№3 от<br/>27.05.2024 г.</p> | <p>Рабочая<br/>программа<br/>актуализирована<br/>для 2024-2025<br/>учебного года</p>                              | <p>нет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Председатель<br/>предметной<br/>(цикловой)<br/>комиссии по<br/>специальности<br/>35.02.05</p>  | <p>Протокол<br/>№1 от<br/>29.08.2025 г.</p> | <p>Рабочая<br/>программа<br/>актуализирована<br/>для 2025-2026<br/>учебного года</p>                              | <p>нет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |