

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Трубчевский аграрный колледж -**  
**филиал федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения высшего образования**  
**«Брянский государственный аграрный университет»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальности 36. 02. 02 Зоотехния**

**Брянская область, 2022г.**

**Согласовано:**

Зав. библиотекой  
\_\_\_\_\_ А.В. Дадыко  
« 11 » мая 2022 г.

**Рассмотрено:**

ЦМК  
общеобразовательных и  
технических дисциплин  
Протокол № 10  
от « 11 » мая 2022 г.

Председатель ЦМК:  
\_\_\_\_\_ Лопаткин В.В.

**Утверждаю:**

Зам. директора по учебной  
работе:  
\_\_\_\_\_ Данченко Л.Н.  
« 11 » мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура /Сост. Ерохов А.И., Малаев Н.М. Брянск: Трубчевский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 36. 02. 02 Зоотехния. В рабочей программе дается описание основных знаний, умений и компетенций дисциплины, приводится почасовое планирование теоретических, практических и самостоятельных занятий, дан перечень материально – технического оснащения, литературных источников, необходимых для успешного изучения дисциплины в системе среднего профессионального образования.

**Рецензенты:**

Романев М. М. – преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Мартынов А. И. - преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского политехнического техникума.

Рабочая программа рекомендована методическим советом Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Протокол № 6 от 11. 05. 2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура .....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения дисциплины .....	7
Содержание дисциплины.....	9
Теоретическая часть .....	9
Практическая часть .....	10
Тематическое планирование .....	12
Тематический план .....	12
Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся ..	13
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы дисциплиныОГСЭ.04. Физическая культура .....	17
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	18
Литература.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы ОГСЭ.04. Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает

определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, а также профилактике профессиональных заболеваний.

## **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

# СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теоретическая часть

### **1. Основы здорового образа жизни**

Здоровье - образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка.

### **2. Физические способности человека и их развитие**

Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.

### **3. Основы физической и спортивной подготовки**

Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.

### **4. Спорт и физическое воспитание обучающихся**

Массовый спорт. Спорт высших достижений. Оздоровительные системы физических упражнений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

### **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков.

### **6. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом**

Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.





## Практическая часть

### Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### 1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

#### 2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### 4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных,

временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО — 320 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 160 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 160 часов.

#### Тематический план

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Теоретическая часть	12
Практическая часть	148
Легкая атлетика.	46
Лыжная подготовка	26
Гимнастика	36
Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)	40
Итого	160
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению.	160
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего	320

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
1. Основы здорового образа жизни	Здоровье - образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка.
2. Физические способности человека и их развитие	Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.
3. Основы физической и спортивной подготовки	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вбрасывание.
4. Спорт и физическое воспитание обучающихся	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Оздоровительные системы физических упражнений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков.
6. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.
<b>Практические занятия</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими

	<p>упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы</p>
--	---

## Учебно-тренировочные занятия

1. Легкая атлетика	<p>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).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов.</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений гигиенической и производственной гимнастики.</p>

<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
---------------------------	--



## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**Контрольные нормативы**  
по физической подготовленности студентов  
на базе 9 классов

№ п/п	Вид упражнений	оценка												
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м	ю	14.5	15.0	15.5	14.2	14.5	15.0	13.5	14.2	14.5	13.2	13.5	14.2
		д	16.5	17.0	17.5	16.2	16.5	17.0	16.0	16.5	16.8	15.8	16.2	16.5
2.	Бег 500м	д	1.55	2.00	2.10	1.50	1.55	2.05	1.45	1.50	1.55	1.45	1.50	1.55
3.	Бег 2000м	Д	11.3 0	12.0 0	12.3 0	10.5 0	11.3 0	12.0 0	10.3 0	11.0 0	11.4 0	10.3 0	11.0 0	11.3 0
4.	Бег 1000м	Ю	3.50	4.00	4.15	3.40	4.00	4.10	3.35	3.50	4.05	3.20	3.35	4.00
5.	Бег 3000м	Ю	13.5 0	14.2 0	14.5 0	13.2 0	14.3 0	15.0 0	12.3 0	13.2 0	14.3 0	12.1 0	13.0 0	14.0 0
6.	Прыжки в длину с раз- бега	Ю	4.20	4.00	3.80	4.50	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20	4.80	4.60	4.40
		Д	3.40	3.00	2.80	3.50	3.40	3.00	3.60	3.40	3.20	3.80	3.60	3.40
7.	Метание гранаты 700г. 500г.	Ю	32	30	28	34	32	30	36	34	32	40	36	32
		Д	18	17	15	20	18	17	24	20	18	26	24	20
8.	Подтягивани е на перекладине	Ю	10	8	6	12	10	8	13	10	9	14	12	10
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову(кол- во раз)	Д	25	20	15	35	25	20	35	30	25	45	40	35
10.	Прыжки в высоту с разбега	Ю	130	125	120	135	130	125	140	135	125	145	140	130
		Д	110	105	100	110	105	100	115	110	105	120	115	105
11.	Бег на лыжах 3000м	Д	19.0 0	20.3 0	22.0 0	18.3 0	20.0 0	21.0 0	18.0 0	19.3 0	20.3 0			
	Бег на лыжах 5000м	Ю	25.3 0	28.1 5	30.0 0	25.0 0	27.3 0	28.3 0	24.3 0	26.3 0	28.0 0			

**Контрольные нормативы**  
по физической подготовленности студентов  
на базе 11 классов

	Вид упражнений		оценка								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м	ю	13.7	14.2	14.8	13.5	14.0	14.5	13.5	13.8	14.2
		д	16.8	17.0	17.2	16.5	16.8	17.0	16.0	16.4	16.6
2.	Бег 500м	д	1.55	2.00	2.05	1.50	1.55	2.00	1.55	2.00	2.05
3.	Бег 2000м	Д	11.30	12.50	13.1 0	11.1 0	12.0 0	12.1 0	10.5 0	11.3 0	11.50
4.	Бег 1000м	Ю	3.30	3.45	3.55	3.25	3.30	3.50	3.20	3.30	3.40
5.	Бег 3000м	Ю	13.00	13.30	14.3 0	12.0 0	13.0 0	13.3 0	12.1 0	12.4 0	13.00
6.	Прыжки в длину с разбега	Ю	440	420	400	460	440	420	480	460	440
		Д	340	320	300	360	340	320	380	360	340
7.	Метание гранаты 700г. 500г.	Ю	36	34	30	40	36	34	40	38	36
		Д	20	28	16	25	22	20	26	24	22
8.	Подтягивание на перекладине	Ю	11	8	7	14	12	9	14	12	10
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову(кол-во раз)	Д	40	35	30	45	40	35	45	40	35
10.	Прыжки в высоту с разбега	Ю	130	125	120	140	130	125	140	135	130
		Д	110	105	100	115	110	105	115	110	105
11.	Бег на лыжах 3000м	Д	19.00	20.00	21.0 0	18.0 0	19.0 0	20.3 0			
	Бег на лыжах 5000м	Ю	25.00	27.00	28.0 0	24.3 0	26.0 0	27.3 0			

### Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. -Режим доступа:<https://book.ru/book/932719>
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО –М:Юрайт,2018.- 424с.
3. Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. - 2-е изд., деривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/163774> .

### Дополнительная литература

1.Журнал «Физкультура и спорт»

2.Бишаева А.А. Физическая культура (Электронный ресурс): Учебник для СПО -5-е изд. Стер. –М: Академия,2018.-320с. –Режим доступа:<http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>

3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. - Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. -ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст: электронный // ЭБСЛань :- URL:<https://e.lanbook.com/book/191130>

### Интернет - источники

ЭБС «Лань»

ЭБС Znanium.com

ЭБС БиблиоРоссика

ИС "Единое окно" eLIBRARY.RU

BOOK.ru"

База данных «АГРОС

Использование активных и интерактивных форм проведения занятий.

В целях реализации компетентностного подхода, для формирования и развития общих компетенций обучающихся, в процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

методы и формы здоровьесберегающих технологий, метод проблемного изложения, презентации, дискуссии, работу в группах, викторины, мини-исследования, метод блиц-опроса, метод анкетирования.