



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –**  
**МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА**  
**(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)**

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор –  
проректор по учебной работе

Е.В. Хохлова

06 июня 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность: 35.02.05 Агрономия**

**Москва, 2025 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                     | стр. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 13   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14   |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** реализация на основе ФГОС среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в Общеобразовательный учебный цикл из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа направлена на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

## **1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих результатов:

### ***личностные:***

- 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 спортивно-оздоровительной 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;

**метапредметные:**

- 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;

**предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                     | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                              | 72            |
| в том числе:                                                                                           |               |
| -по вида учебных занятий:                                                                              |               |
| Лекции, уроки                                                                                          |               |
| Практические занятия                                                                                   | 58            |
| Консультации                                                                                           | -             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                          | 14            |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета (1 семестр),<br>дифференцированного зачета (2 семестр). | -             |

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> | Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической нагрузки. | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|                                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>    | <b>3</b>         |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>22</b>   |                  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>                                                | <b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Динамика физических упражнений. Техника бега в спринте, эстафетный бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег 4х100м. Контрольные нормативы в беге на 100м., челночный бег 3х10м.                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>    | <b>2</b>         |
| <b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>                                                  | <b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника бега на средние дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>    | <b>2</b>         |
| <b>Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.</b>                                                 | <b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника бега на длинные дистанции. Отличие бега от кросса. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 2000 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>    | <b>2</b>         |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 2.4.<br>Прыжок в длину.              | <b>Учебно-тренировочное занятие</b><br>Техника выполнения прыжка в длину с разбега:<br>Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.<br>Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.<br>Приземление: подготовка к приземлению.<br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.                                                                                                                                                        | 4         | 2 |
| Тема 2.5.<br>Метание гранаты.             | <b>Учебно-тренировочное занятие</b><br>Техника выполнения толкания ядра:<br>Держание снаряда: держание ядра.<br>Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка.<br>Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.<br>Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.<br>Техника выполнения метания гранаты:<br>Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.<br>Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.<br>Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.<br>Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. | 2         | 2 |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> |   |
| Тема 3.1.<br>Общая физическая подготовка. | <b>Учебно-тренировочное занятие</b><br>Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям;<br>- основные понятия о строе, строевые приемы;<br>- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями.<br>Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.                                                                                    | 6         | 2 |
| Тема 3.2<br>Акробатика                    | <b>Учебно-тренировочное занятие</b><br>Методика обучения акробатическим упражнениям<br>- выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         | 2 |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                         | Группировки, перебаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перебыв вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перебыв назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
| <b>Промежуточная аттестация - зачет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>30</b> |          |
| <b>Тема 4.1 Волейбол</b>                | <b>Учебно-тренировочное занятие</b><br>История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;<br>- применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.<br>Обучение передач мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками сверху</li> <li>• назад, стоя спиной к цели</li> </ul> Обучение подачам мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• нижняя прямая</li> <li>• верхняя прямая</li> <li>• в прыжке</li> </ul> Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.<br>Обучение перемещениям и стойкам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подводящие упражнения</li> <li>• упражнения по технике</li> </ul> Обучение блокированию мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подводящие упражнения</li> <li>• упражнения по технике</li> </ul> Обучение атакующим ударам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подводящие упражнения</li> <li>• упражнения по технике</li> </ul> Техника и тактика игры в нападении и защите.<br>-применение техники игры в нападении и защите.<br>тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. | <b>12</b> | <b>2</b> |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                           | <p>тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение командным тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям</li> <li>- обучение командным тактическим действиям</li> <li>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям в защите</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |
|                           | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 4.2 Баскетбол</b> | <p>История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.</li> </ul> <p>Техника нападения</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника владения мячом.</p> <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками</li> <li>- одной рукой</li> </ul> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками от груди</li> <li>- двумя руками сверху</li> <li>- двумя руками снизу</li> <li>- одной рукой от плеча</li> <li>- одной рукой от головы</li> <li>- одной рукой «крюком»</li> <li>- одной рукой снизу</li> <li>- одной рукой сбоку</li> <li>- скрытая передача мяча за спиной</li> </ul> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким отскоком</li> <li>- с низким отскоком</li> </ul> <p>Броски в корзину (двумя руками):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от груди</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз (в прыжке)</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Броски в корзину (одной рукой)</p> | <b>12</b> | <b>2</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от плеча</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Техника защиты</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывания мяча</li> <li>- перехват мяча</li> <li>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</li> </ul> <p>Методика обучения тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение тактическим действиям в защите</li> </ul> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия игрока без мяча</li> <li>- действия игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча</li> <li>- действия против игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> |  |  |
| <b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции, методическим рекомендациям или под руководством преподавателя);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных, ситуационных заданий).

## 2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

| Содержание обучения                                                    | Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | <b>Теоретическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1. Основы здорового образа жизни.<br>Физическая культура в обеспечении | Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной                                                                                                  |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями<br><br>испортом. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.                                                                                                                                                 |
| 4. Средства физической культуры в регулировании                        | Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.                                                                                                                                                                             |
|                                                                        | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Легкая атлетика.                                                    | Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 3х10 м., равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места, |
| 2. Гимнастика                                                          | Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений. Техника акробатических акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения                                   |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Спортивные игры | <p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе и в баскетболе.</p> <p>Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча. Техника ведения мяча. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов.</p> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

При реализации образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей используются следующие компоненты материально-технической базы для изучения дисциплины.

Спортивно -оздоровительный комплекс. Универсальный игровой зал:

Волейбольные мячи, волейбольные сетки, волейбольные стойки;

Баскетбольные мячи, оборудование для игры в баскетбол;

Футбольные мячи, оборудование для игры в мини-футбол.

– малый спортзал (зал борьбы);

– помещение, оборудованное под зал аэробики;

– бассейн;

Оборудование для занятий плаванием (плавательные доски, колобашки, резиновый эспандер, лопатки большие, лопатки малые, ласты, моноласты, ворота для водного поло .

Стрелковый тир (возможен электронный) или место для стрельбы по адресу ул. Лиственничная аллея, д. 12Б

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, аудитория 6, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета по адресу ул. Прянишникова д.14 стр. 6 учебный корпус 21, специализированная мебель: столы ученические – 6 шт., стулья – 12. Технические средства обучения и материалы: Персональные компьютеры с выходом в интернет – 6 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова по адресу Лиственничная аллея, 2, корп. 1, – читальные-компьютерные залы (на 50 посадочных мест) с выходом в интернет.

***Перечень не обходимых комплектов лицензионного программного обеспечения.***

Microsoft Office (Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Access 2007), Операционная система Microsoft Windows 10, ZIP, Google Chrome, Adobe Reader, Skype, Microsoft Office 365, Антивирус Касперский.

**3.2. Учебная литература и ресурсы информационно-образовательной среды университета, включая перечень учебно-**



## **методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

### **Дополнительная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

### **Учебно-методические материалы:**

1. Методические указания к практическим/лабораторным работам (Электронный ресурс) / Коровин Ю.И., Горохов Д.В., – Москва: РГАУ-МСХА, 2021 – ЭБС – «РГАУ-МСХА»

### **Интернет – ресурсы**

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>

Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

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

**Контроль и оценка** Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных результатов обучения, оценивается в баллах преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, по результатам текущего, итогового контроля, дифференцированный зачет, зачета.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>личностные:</b></p> <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> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;</li> </ul> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование физических качеств;</li> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- выполнение практической работы.</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <p>1 семестр зачет</p> <p>2 семестр – дифференцированный зачёт.</p> <p>Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><b>метапредметные:</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>предметные:</b></p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|