

Министерство образования Пензенской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Пензенской области «Пензенский агропромышленный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП 12. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пенза, 2022 г



Утверждаю  
Директор колледжа  
Зарьвахин А.В./  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 35.02.05 «Агрономия»

Организация-разработчик: ГАПОУ ПО «Пензенский агропромышленный колледж»

Разработчик: Зайцева А. Ю., преподаватель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании МЦК общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Председатель МЦК \_\_\_\_\_ / Дубынина Я.А. /

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
5.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.05 «Агрономия»

## 1.2. Планируемые результаты освоения предмета:

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, коллегами.

ОК 06. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

	протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>117</b>
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>18</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p><b>2.</b> Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 03;
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения</p> <p>Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p><b>2.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью</p> <p><b>3.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p><b>4.</b> Дневник самоконтроля</p>	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 03;
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>	
Тема 1.3 Физическая культура в	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1.</b> Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная</p>	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,

профессиональной деятельности.	организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности		ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 02; ОК 06;
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 02; ОК 06;
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»		
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки			
<b>Раздел № 2 Практический раздел</b>			
<b>Методико-практические занятия</b>			
Тема 2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b> -	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 02; ОК 06;
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО		
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 02; ОК 06; ОК 08
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной			



различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.3 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>27</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02; ОК 06; ОК 08
	Техника бега (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)	-	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>27</b>	
	Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	Совершенствование техники эстафетного бега	4	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4	
	Совершенствование техники метания	2	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
Контрольная сдача нормативов. Кросс.	1		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>12</b>	
Тема 2.4 Физические	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13.
	Упражнения современных оздоровительных систем физического	-	

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		МР 03 ОК 02; ОК 06; ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<b>4</b>	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02; ОК 06; ОК 08
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>1</sup>	-	
	<b>Практические занятия</b> Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	<b>8</b>	
Тема 2.6 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02; ОК 03; ОК 04
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4		

<sup>1</sup>Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	2	
	Развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	2	
	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	4	
	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	2	
	Освоение техники самоконтроля при занятиях: умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	2	
Тема 2.7 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02; ОК 03; ОК 04
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	-	
	Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирования, обгона, финиширования и др.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	
	Сдача на оценку техники лыжных ходов.	4	
Прохождении дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	8		
Тема 2.8 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02; ОК 03; ОК 04
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>		

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	6	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	2	
	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	2	
	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	2	
Тема 2.9 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02; ОК 03; ОК 04
	1.Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Техника безопасности на занятиях футболом		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва :Русайнс, 2021. — 256 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6 01	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	контрольное тестирование, контрольные упражнения

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения промежуточной аттестации  
(дифференцированный зачет)  
по специальности: 35.02.05 «Агрономия»

Пенза, 2022 г



## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО).

### Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПР6.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПР6.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПР6.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПР6.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПР6.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### 1. Фонды оценочных средств по специальности 35.02.05 Агрономия.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения учебного предмета «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 35.02.05 Агрономия.

Таблица 1

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p><b>Раздел № 1.</b> Физическая культура как область знаний</p> <p><b>Тема № 1</b> Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>ОК 03; МР 01; МР 03; ЛР 11; ПР6 02</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о здоровье и здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Правила личной гигиены в профессиональной деятельности агронома и старшего агронома».</i></li> </ul>
<p><b>Тема № 2</b> Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 02; ОК 06; МР 01; МР 02; ЛР11; ЛР 12; ПР6 01</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности; рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности; формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i></li> <li>- <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</i></li> <li>- <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i></li> </ul>
<p><b>Тема № 3</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ОК 02; ОК 03 ЛР 05; ЛР 11; ПР6 04; МР 01</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые знания и умения, а также физические и психические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>составление профиограммы;</i></li> </ul>

		- <i>определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i>
<p><b>Раздел № 2.</b> Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p><b>Тема № 1</b> Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</p>	ОК 02; ОК 03 ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; ПР6 01; ПР6 02; ПР6 04; МР 01; МР 03	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</i></li> <li>- <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i></li> <li>- <i>вводной и производственной гимнастики,</i></li> <li>- <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i></li> </ul>
<p><b>Тема № 2</b> Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	ОК 02; ОК 03; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; ПР6 01; ПР6 02; ПР6 04; МР 01; МР 03	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i></li> <li>- <i>составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i></li> </ul>
<p><b>Тема №3</b>Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	ОК 02; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; ПР6 03; МР 01; МР 03	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ по технологии производства продукции растениеводства</i></li> </ul>
<p><b>Раздел № 3.</b> <b>Физическое</b></p>	ОК 03; ОК 06; ЛР 07; ЛР 11; ЛР 12;	Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической

<p><b>совершенствование 3.3. Физкультурно- спортивная деятельность профессиональной направленности</b></p> <p><b>Тема № 1</b> Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств</p>	<p>ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05; МР 01.; МР 02; МР 03</p>	<p>подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;</i></li> <li>- <i>контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.</i></li> </ul>
--	---	--