

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО Ц(М)К общеобразовательных  
дисциплин  
протокол №1 «29» августа 2023 г

председатель Корепанова Н.В. *Корепанова*  
ФИО председателя подпись

УТВЕРЖДАЮ:  
зам. директора по УР  
« 01 » 09 2023 г

*[Подпись]*  
подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 35.02.08 Электротехнические системы в  
агропромышленном комплексе (АПК)**

**1 курс, группа 11Э, 12Э  
Форма обучения: очная**

2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол №14 от «30» ноября 2022г (ИРПО)

- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования для УГПС 35.00.00 и профиля профессионального образования специальностей по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

- с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) (базовая подготовка).

**Организация разработчик:** ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**Разработчик:** Тихонов Олег Владимирович – преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», высшая категории.

Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГАПОУ СО

«Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

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

#### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; | - уметь 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 |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их</li> </ul> | <p>обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|--|---|---|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>   |   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><b>регулятивными действиями:</b><br/> <b>г) принятие себя и других людей:</b><br/> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br/> - признавать свое право и право других людей на ошибки;<br/> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>  | <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>  |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br/> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br/> <b>В части физического воспитания:</b><br/> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br/> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br/> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br/> <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b><br/> <b>а) самоорганизация:</b><br/> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br/> - давать оценку новым ситуациям;<br/> - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br/> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать</p> | <p>- уметь 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);<br/> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br/> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>ответственность за решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>                              | <p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
| <p>ПК 1.1. Способен осуществлять монтаж, наладку и эксплуатацию электрооборудования</p>  | <p><b>Умения:</b> производить монтаж и наладку приборов освещения, сигнализации, контрольно-измерительных приборов, звуковой сигнализации и предохранителей в тракторах, автомобилях и сельскохозяйственной технике.</p>  |   |
| <p>ПК 2.1.<br/>Организовывать работы по бесперебойному энергоснабжению сельскохозяйственного предприятия.</p>  | <p><b>Практический опыт:</b><br/>участия в монтаже воздушных линий электропередач и трансформаторных подстанций; технического обслуживания систем электроснабжения сельскохозяйственных предприятий.</p>  |   |
| <p>ПК 3.3. Планировать работы по техническому обслуживанию, диагностике и ремонту электрооборудования, автоматизированных и роботизированных систем на сельскохозяйственном предприятии.</p> | <p><b>Умения:</b> выполнять монтаж, техническое обслуживание, диагностику, настройку и испытания узлов и агрегатов автоматизированных систем, мехатронных и робототехнических устройств и систем; проводить стандартные и сертификационные испытания материалов, деталей, узлов, агрегатов и оборудования</p> |   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>72</b>            |
| <b>в т. ч.</b>  |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>60</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 4                    |
| практические занятия  | 56                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>10</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 8                    |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>   | <b>-</b>             |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

Срок освоения программы 1 год

## 2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

| № урока  | Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Формируемые компетенции   |
|--|---|--|-------------|---------------------------|
| <b>Раздел 1. Введение. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |   |  | <b>12</b>   |                           |
| 1.   | Введение. Основы здорового образа жизни.  | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание  | 2           | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
| 2.   | Современное состояние физической культуры и спорта  | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.<br>Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2           |                           |
| 3.   | Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                               | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность   | 2           |                           |
| 4.   | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при  | 2           |                           |

|   |  |  |           |  |
|---|--|--|-----------|--|
|   |  | <p>проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>                         |           |  |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |  |  | <b>4</b>  |  |
| 5.  | Физическая культура в режиме трудового дня                     | <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.</p> <p>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>  | 2         | <p>ОК 01,<br/>ОК 04,<br/>ОК 08,<br/>ПК 1.1,<br/>ПК 2.3,<br/>ПК 3.3</p> |
| 6.  | Профессионально-прикладная физическая подготовка               | <p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> | 2         | <p>ОК 01,<br/>ОК 04,<br/>ОК 08</p>                                     |
| <b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> |  |  | <b>58</b> |  |
| <b>Методико практические занятия</b>  |  |  | <b>10</b> |  |
| <b>* Профессионально ориентированное содержание</b>   |  |  | <b>10</b> |  |
| 7.  | Комплекс упражнений для различных форм организации занятий ФК. | <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p> <p>Комплекс производственной гимнастики</p>   | 2         | <p>ОК 01,<br/>ОК 04,<br/>ОК 08<br/>ПК 1.1,<br/>ПК 2.3,<br/>ПК 3.3</p>  |

|                                     |   |  |           |   |
|-------------------------------------|---|--|-----------|---|
| 8.                                  | Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                     | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  | 2         |   |
| 9.                                  | Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2         |   |
| 10.                                 | Составление и проведение КУ для различных форм организации занятий ФК при решении профессионально-ориентированных задач | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                            | 2         |   |
| 11.                                 | Профессионально-прикладная физическая подготовка  | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  | 2         |   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b> |   |  | <b>42</b> |   |
| 12.                                 | Физические упражнения для оздоровительных форм занятий ФК   | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  | 2         | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 1.1,<br>ПК 2.3,<br>ПК 3.3 |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>         |   |  | <b>8</b>  |   |
| 13.                                 | Гимнастика. КОРУ, строевых упр.   | Правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки<br>Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики  | 2         | ОК 4, 8<br>ПК 1.1,<br>ПК 2.3,<br>ПК 3.3                   |
| 14.                                 | Гимнастика.   | Правила составления КОРУ, упражнения на  | 2         |   |

|   |   |   |           |   |
|---|---|---|-----------|---|
|   | Строевые упражнения. Упражнениям в парах.               | коррекцию осанки<br>Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики   |           |   |
| 15.   | Зачетное занятие  | Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)  | 2         |   |
| 16.   | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.        | Правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки<br>Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики | 2         |   |
| 17.   | Гимнастика. Оценка физических качеств. (ГТО)            | Правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки<br>Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики | 2         |   |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>          |   |   | <b>10</b> |   |
| 18.   | Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте.    | Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.   | 2         | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 1.1,<br>ПК 2.3,<br>ПК 3.3 |
| 19.   | Лыжи. Попеременных ходов.                               | Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.   | 2         |   |
| 20.   | Лыжи. Одновременные ходы.                               | Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.   | 2         |   |
| 21.   | Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы.       | Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.   | 2         |   |
| 22.   | Лыжи. Техника лыжных ходов.                             | Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.   | 2         |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b> |   |   | <b>6</b>  |   |
| 23.   | Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча. | Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.  | 2         | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 1.1,<br>ПК 2.3,<br>ПК 3.3 |
| 24.   | Баскетбол. Ведение и передачи мяча.                     | Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.  | 2         |   |
| 25.   | Зачет – челночный бег                                   | Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.  | 2         |   |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол</b>  |   |   | <b>6</b>  |   |

|                                  |   |   |           |   |
|----------------------------------|---|---|-----------|---|
| 26.                              | Волейбол.<br>Основные стойки<br>игрока. Передачи<br>мяча.                         | Техника приема и передачи мяча сверху двумя<br>руками;<br>техника приема и передачи мяча снизу двумя<br>руками;<br>техника верхней и нижней подачи мяча;<br>двухсторонняя игра. | 2         | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 1.1,<br>ПК 2.3,<br>ПК 3.3 |
| 27.                              | Волейбол. Нижняя<br>передаче мяча.<br>Зачет – прыжок в<br>длину с места.<br>(ГТО) | Техника приема и передачи мяча сверху двумя<br>руками;<br>техника приема и передачи мяча снизу двумя<br>руками;<br>техника верхней и нижней подачи мяча;<br>двухсторонняя игра. | 2         |   |
| 28.                              | Волейбол. Учебная<br>игра.  | Техника приема и передачи мяча сверху двумя<br>руками;<br>техника приема и передачи мяча снизу двумя<br>руками;<br>техника верхней и нижней подачи мяча;<br>двухсторонняя игра. | 2         |   |
| <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b> |   |   | <b>10</b> |   |
| 29.                              | Легкая атлетика.<br>Специальные<br>упражнения.                                    | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 1.1,<br>ПК 2.3,<br>ПК 3.3 |
| 30.                              | Легкая атлетика.<br>Бег 60м.  | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         |   |
| 31.                              | Легкая атлетика.<br>Бег 100м. (ГТО)   | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         |   |
| 32.                              | Легкая атлетика.<br>Бег Ю-600м. Д-<br>300м.                                       | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         |   |
| 33.                              | Легкая атлетика.<br>Эстафетный бег.   | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         |   |
| 34.                              | Легкая атлетика.<br>Кросс 3 км юн.,<br>2 км дев. (ГТО)                            | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         |   |
| 35.                              | Легкая атлетика.<br>Прыжки в длину.<br>(ГТО)                                      | техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта.<br>Техника на короткие дистанции.<br>Техника эстафетного бега.                                     | 2         |   |
| 36.                              | <b>Зачетное занятие</b>   | Промежуточная аттестация по дисциплине<br>(зачёт)   | 2         |   |
|                                  | <b>Итого</b>  |   | 72ч       |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

**Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**3.2. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):**

а) для слепых:

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

- учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;
  - в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- по их желанию промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;
  - г) с нарушениями опорно – двигательного аппарата:
    - организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. ЭБС ВООК.ru
2. www.ГТО.ru
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятий  |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>1</sup> , 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>         |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> </ul> |
| ПК 1.1. Способен осуществлять монтаж, наладку и эксплуатацию электрооборудования   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> </ul>   |
| ПК 2.1. Организовывать работы по бесперебойному энергоснабжению сельскохозяйственного предприятия.   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное</li> </ul>  |

<sup>1</sup> Профессионально-ориентированное содержание

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>ПК 3.3. Планировать работы по техническому обслуживанию, диагностике и ремонту электрооборудования, автоматизированных и роботизированных систем на сельскохозяйственном предприятии.</p> |  | <p>упражнение)<br/>         – сдача нормативов ГТО<br/>         – выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p> |
|--|--|--|

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### ***1. Назначение контрольно – измерительных материалов.***

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами образовательной программы среднего (полного) общего образования.

### ***2. Документы, определяющие содержание на зачете.***

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

- 1) Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованная ФГАУ ФИРО
- 2) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

### ***3. Подходы к отбору содержания на зачете:***

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Практическая часть (Учебно- тренировочная);
- Гимнастика;
- Спортивные игры;
- Лыжная подготовка;
- и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

### ***4. Структура зачета:***

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4 8 упражнений.

Оценка 3 5 упражнений.

2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5 12 упражнений.

Оценка 4 8 упражнений.

Оценка 3 5 упражнений.

3. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5 12 упражнений.

Оценка 4 8 упражнений.

Оценка 3 5 упражнений.

4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5 12 упражнений.

Оценка 4 8 упражнений.

Оценка 3 5 упражнений.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/п | Физи-<br>ческие<br>способ-<br>ности | Контроль-ное<br>упражнение<br>(тест)  | Воз-<br>раст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |               |
|----------|-------------------------------------|---|----------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
|          |                                     |   |                      | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |               |
|          |                                     |   |                      | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скорост-<br>ные                     | Бег<br>30 м, с  | 16                   | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–<br>5,3   | 6,1 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17                   | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2               | 4,8            | 5,9–<br>5,3   | 6,1           |
| 2        | Коорди-<br>национ-<br>ные           | Челночный бег<br>3×10 м, с  | 16                   | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7       | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–<br>8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17                   | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1               | 8,4            | 9,3–<br>8,7   | 9,6           |
| 3        | Скорост-<br>но-сило-<br>вые         | Прыжки в длину с<br>места, см   | 16                   | 230 и<br>выше  | 195–210       | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–<br>190   | 160 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17                   | 240            | 205–220       | 190               | 210            | 170–<br>190   | 160           |
| 4        | Выносли-<br>вость                   | 6-минутный<br>бег, м  | 16                   | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17                   | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100              | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5        | Гибкость                            | Наклон вперед из<br>положения стоя,<br>см   | 16                   | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                                     |   | 17                   | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7             |
| 6        | Силовые                             | Подтягивание: на<br>высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине из<br>виса лежа,<br>количество раз<br>(девушки) | 16                   | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                                     |   | 17                   | 12             | 9–10          | 4                 | 18             | 13–15         | 6             |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)  | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)  | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)  | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3км (мин, с)  | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)  | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | До 7,5 |

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении (90 процентов от общего количества часов).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597538

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024