МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО
Ц(М)К общеобразовательных дисциплин
протокол №1
« 30 » августа 2024 г.

председатель Корепанова Н.В. _____
подпись

УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по УР
« 02 » сентября 2024 г

Оношкин С.В. _____
подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 09 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Курс: 1
Группы: 11 ТО, 12 ТО

год поступления 2024 год

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 23.00.00 и профиля профессионального образования специальностей по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

- с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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 специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

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	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**	- 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); - владеть современными

	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в	технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:**	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

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

	и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.3. Проводить ремонт различных типов двигателей в соответствии с технологической документацией	**Умения:** Использовать уборочно-моечное и технологическое оборудование. Снимать и устанавливать двигатель на автомобиль, разбирать и собирать двигатель. Снимать и устанавливать узлы и детали механизмов и систем двигателя.	
ПК 2.3. Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией	**Умения:** Снимать и устанавливать узлы и элементы электрооборудования, электрических и электронных систем автомобиля	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Срок освоения программы 1 год

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Введение. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			**12**	
1.	Введение. Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 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, ОК 04, 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. 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 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 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования		
***Профессионально ориентированное содержание**			**4**	
5.	Физическая культура в режиме трудового дня	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			**58**	
Методико практические занятия			**10**	
*** Профессионально ориентированное содержание**			**10**	
7.	Комплекс упражнений для различных форм организации занятий ФК.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Комплекс производственной гимнастики	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 2.3

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 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 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 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	
Учебно-тренировочные занятия			**42**	
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, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 2.3
Раздел 3. Гимнастика			**8**	
13.	Гимнастика. КОРУ, строевых упр.	Правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики	2	ОК 4, 8 ПК 1.3, ПК 2.3
14.	Гимнастика.	Правила составления КОРУ, упражнения на	2	

	Строевые упражнения. Упражнениям в парах.	коррекцию осанки 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 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 Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			**10**	
18.	Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 2.3
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	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			**6**	
23.	Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча.	Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 2.3
24.	Баскетбол. Ведение и передачи мяча.	Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра.	2	
25.	Зачет – челночный бег	Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол			**6**	

26.	Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча.	Техника приема и передачи меча сверху двумя руками; техника приема и передачи меча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи меча; двухсторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 2.3
27.	Волейбол. Нижняя передаче мяча. Зачет – прыжок в длину с места. (ГТО)	Техника приема и передачи меча сверху двумя руками; техника приема и передачи меча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи меча; двухсторонняя игра.	2	
28.	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи меча сверху двумя руками; техника приема и передачи меча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи меча; двухсторонняя игра.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика			**10**	
29.	Легкая атлетика. Специальные упражнения.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 2.3
30.	Легкая атлетика. Бег 60м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
31.	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
32.	Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
33.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
34.	Легкая атлетика. Кросс 3 км юн., 2 км дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
35.	Легкая атлетика. Прыжки в длину. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
36.	**Зачетное занятие**	Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	2	
	Итого		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 BOOK.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.goup32441.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 мероприятия**
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[1], 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных
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 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
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 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ПК 1.3. Проводить ремонт различных типовдвигателей в соответствии с технологической документацией	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	

[1] *Профессионально-ориентированное содержание*

ПК 2.3. Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией		нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

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

№ п/п	Физические способности	Контроль-ное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 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: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (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: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (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 518059385870355272521253790160587227813303279249

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен С 24.02.2025 по 24.02.2026