

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО:

ЦМК технических дисциплин  
протокол №1  
«29» августа 2024 г.

председатель Кошелев М.Н.

  
подпись

УТВЕРЖДЕНО:

зам. директора по УР  
«01» сентября 2024 г.

Оношkin С.В.

  
подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ .04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

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

*Курс II, III, IV*

*Группа 21ТО, 22ТО, 31ТО, 32ТО, 41ТО, 42ТО*

год поступления 2024

## *СОДЕРЖАНИЕ*

1. Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результат освоения учебной дисциплины

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОГСЭ. 04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK1, OK 04, OK8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии(специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности) Средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
<b>в том числе:</b>	
практические занятия(если предусмотрено)	160
Самостоятельная работа	18
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 2 курс

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	58
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
<b>В ТОМ ЧИСЛЕ:</b>	
практические занятия (если предусмотрено)	52
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	6
<b>Промежуточная аттестация в виде зачета</b>	

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работой обучающихся, предусмотренных тематическими планами содержания учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ЛРформированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие</b>				
1.	Физические способности человека и их развития. Прикладная физическая культура. Техника безопасности,	Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР1,3,12
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b>				
2	Гимнастика, ОФП. Кросс,	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	ЛР1,3
3	Гимнастика ,ОФП. Кросс. Бег 100м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
4	ОФП. Кросс юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
5	Гимнастика , ОФП. Кросс, Ю 3000м, Д 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
6	Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища.	2	
<b>Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
7	Баскетбол. Ведение передача,	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР7

	броски.			
8	Баскетбол. Учебная игра. С заданием.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
9	Баскетбол. Учебная игра. Правила.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
10	Баскетбол. Учебная игра. Развитие прыгучести.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
11	Баскетбол. Учебная игра. Развитие ловкости.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	

**Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.**

12	Волейбол. Учебная игра. Подача, передвижение.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	ЛР7
13	Волейбол. Учебная игра. С заданием.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
14	Волейбол. Учебная игра. Подача.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
15	Волейбол. Учебная игра. Передача мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
16	Волейбол. Учебная игра. Развитие физических качеств.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча;	2	

		двухсторонняя игра.		
17	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 5 Лыжная подготовка

18	Техника лыжных ходов, прохождение дистанции.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	ЛР3
19	Лыжи. Техника свободного хода.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	
20	Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	
21	Прохождение дистанции классическим ходом.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	
22	Лыжи. Прохождение дистанции свободным ходом.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	

#### Раздел 6 Легкая атлетика

23	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3,12
24	Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции.	2	

		Техника эстафетного бега.		
25	Легкая атлетика. Зачет – 30м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
26	Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
27	Лёгкая атлетика. Бег 600м –юн; 300м-дев.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
28	Лёгкая атлетика. Бег по пересеченной местности.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
29	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
	<b>АУДИТОРНЫХ</b>		58	
	<b>ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		52	
	<b>самостоятельные</b>		6	

### 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе	
практические занятия	58
самостоятельные	6
Итоговая аттестация 3,4 семестр зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ЛР формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие</b>				
1.	Введение. Физические способности человека и их развития. Прикладная физическая культура. Техника безопасности, ГТО.	Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР1,3,12
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b>				
2	Гимнастика, ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	ЛР1,3
3	Гимнастика ,ОФП. Кросс. Бег 100м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
4	ОФП. Кросс юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
5	Гимнастика , ОФП. общеразвивающие упражнения Кросс, юноши 3000м, девушки 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
6	Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища.	2	

**Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.**

7	Баскетбол. Ведение и передача мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР7
8	Баскетбол. Учебная игра. С заданием.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
9	Баскетбол. Учебная игра. Правила.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
10	Баскетбол. Учебная игра. Развитие прыгучести.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
11	Баскетбол. Учебная игра. Развитие ловкости.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	

**Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.**

12	Волейбол. Учебная игра. Подача, передвижение.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	ЛР7
13	Волейбол. Учебная игра. С заданием.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
14	Волейбол. Учебная игра. Подача.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
15	Волейбол. Учебная игра. Передача мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
16	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками;	2	

	Развитие физических качеств.	техника приема и передачи меча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи меча; двухсторонняя игра.		
17	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 5 Лыжная подготовка

18	Лыжи. Техника лыжных ходов, прохождение дистанции.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	ЛР3
19	Лыжи. Техника свободного хода.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	
20	Лыжи. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	
21	Лыжи. Прохождение дистанции классическим ходом.	Самостоятельная работа Техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	
22	Лыжи. Прохождение дистанции свободным ходом.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	

#### Раздел 6 Легкая атлетика

23	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3,12
----	----------------------------------	---	---	--------

24	Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
25	Легкая атлетика. Зачет – 30м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
26	Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
27	Лёгкая атлетика. Бег 600м –юн; 300м-дев.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
28	Лёгкая атлетика. Бег по пересеченной местности.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
29	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
30	Легкая атлетика. Метание гранаты.	Техника метания.		
31	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Техника прыжка.		
32	Легкая атлетика. Зачет.	Бег, прыжки, метание.		
<b>АУДИТОРНЫХ</b>			64	
<b>ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ</b>			58	
<b>ЗАНЯТИЯ</b>				
<b>самостоятельные</b>			6	

## 4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе	
практические занятия	34
самостоятельные	4
Итоговая аттестация 3 - зачет, 4 семестр дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ЛРформированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие</b>				
1.	Техника безопасности, ГТО. Кросс.	Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР1,3,12
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b>				
2	Кросс, общеразвивающие упражнения	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	ЛР1,3
3	Гимнастика ,ОФП. Кросс. Бег 100м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
4	ОФП. Кросс юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
5	Гимнастика , ОФП. общеразвивающие упражнения Кросс, юноши 3000м, девушки 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на	2	

		подвижность и координацию		
6	Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища.	2	

**Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.**

7	Баскетбол. Ведение и передача мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР7
8	Баскетбол. Учебная игра. С заданием.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
9	Баскетбол. Учебная игра. Правила.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
10	Баскетбол. Учебная игра. Развитие прыгучести.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
11	Баскетбол. Учебная игра. Развитие ловкости.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	

**Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.**

12	Волейбол. Учебная игра. Подача, передвижение.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	ЛР7
13	Волейбол. Учебная игра. С заданием.	<i>Самостоятельная работа</i> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
14	Волейбол. Учебная игра. Подача.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками;	2	

		техника верхней и нижней подачи меча; двухсторонняя игра.		
15	Волейбол. Учебная игра. Передача 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	
16	Волейбол. Учебная игра. Развитие физических качеств.	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	
17	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	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>				
18	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3,12
19	Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. (ГТО). Зачет.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
	<b>АУДИТОРНЫХ</b>		38	
	<b>самостоятельные</b>		4	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музикальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из

перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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

Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова,

И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

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

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

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами Федерального компонента государственного стандарта.

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

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

- 1) Примерная программа «Физическая культура» для профессий начального образования и специальностей среднего профессионального образования, разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования
- 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	Физи- ческие способ- ности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Коорди- национ- ные	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	Скорост- но-сило- вые	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	Выносли- вость	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 301855813211864865354984698895558776452667678531

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен С 29.02.2024 по 28.02.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 518059385870355272521253790160587227813303279249

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен С 24.02.2025 по 24.02.2026