

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.
Оношкин 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
ОК1, ОК 04, ОК8	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

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

2 курс

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	58
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	52
Самостоятельная работа ¹	6
Промежуточная аттестация в виде зачета	

¹ 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 работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием 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
Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие				
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
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.				ЛР1,3
2	Гимнастика, ОФП. Кросс,	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
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	
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.				
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 мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; 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	
	АУДИТОРНЫХ		58	
	ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТИЯ		52	
	самостоятельные		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
Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие				
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
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.				
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 мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.		
17	Волейбол. Учебная игра.	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	
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	ЛРЗ
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.	<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	ЛРЗ,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.		
АУДИТОРНЫХ			64	
ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТИЯ			58	
самостоятельные			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 ЛР формирования которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие				
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
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.				
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 мяча; двухсторонняя игра.		
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; двухсторонняя игра.	2	
17	Волейбол. Учебная игра.	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	
Раздел 6 Легкая атлетика				
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	
	АУДИТОРНЫХ		38	
	самостоятельные		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:

- музыкальный 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>
умения: <ul style="list-style-type: none"> 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 специальности 	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения 	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

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	Контроль-ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выноси- мость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и 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: – 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