

бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий metallurgical колледж имени академика И.П. Бардина»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
БПОУ ВО «ЧМК»  
И.А. Кудрявцева  
«31 » августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)

2020 г.

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1580, примерной программы по дисциплине «Физическая культура», разработанной в ГАПОУ СО «Верхнесалдинский авиаметаллургический техникум» и имеющей экспертное заключение Федерального учебно-методического объединения по УГС 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

Разработчики:

Смирнова И.В., преподаватель колледжа

Рекомендована цикловой комиссией «Общие гуманитарные дисциплины и ОБЖ»,  
протокол № 1 от 31.08.2020 г.  
Председатель ЦК Скачкова/Е.В.Скачкова/

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |      |
|---|------|
|   | стр. |
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 6    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 14   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 16   |
| <b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ А</b>  | 18   |
| <b>6. ПРИЛОЖЕНИЕ Б</b>  | 19   |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – образовательная программа) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности;
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **общую компетенцию**:

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

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Объем образовательной программы составляет 172 часа,

в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 8 часов
- самостоятельная работа обучающихся - 164 часа

#### **1.5. Используемые современные образовательные технологии в реализации рабочей программы учебной дисциплин**

В реализации рабочей программы на учебных занятиях используются современные образовательные технологии: информационно-развивающие технологии, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания.

#### **1.6. Организация образовательного процесса с использованием элементов дистанционного обучения**

При организации учебного процесса с использованием элементов дистанционного обучения при освоении ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендуется использовать следующие дистанционные образовательные технологии:

- кейс – технологии, представленные при применении разнообразными средствами обучения:
  - ✓ методическими указаниями по выполнению практических работ и учебных проектов;
  - ✓ учебно-практическими разработками с тестами или вопросами для самоконтроля и контроля;
  - ✓ компьютерными электронными учебниками или обучающими программами;
  - ✓ мультимедийными материалами.
- интернет – технологии, в том числе компьютерные сетевые технологии с использованием учебников из электронных образовательных библиотек.

При использовании данных образовательных технологий допускается сочетание основных их видов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                       | 172                |
| <b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b> | 8                  |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение                                       |                    |
| практические занятия   | 6                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                    | 164                |
| <b>Промежуточная аттестация в форме:</b>                     | 2                  |
| Зачета во 2, 4, 6 семестрах                                  |                    |
| дифференцированного зачета в 8 семестре                      |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Уровень усвоения | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|---------------|------------------|----------------------------------|
| 1   | 2   | 3             | 4                | 5                                |
| <b>1 курс 2 семестр</b>   |   | <b>54</b>     |                  |                                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |   | <b>16</b>     |                  |                                  |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 16            | 2                | ОК 08                            |
|   | Выполнение сообщения или презентации по одной из выбранных тем: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Значение дисциплины «Физическая культура» в программе подготовки студентов по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям). Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы |               |                  |                                  |

|   |   |             |     |       |
|---|---|-------------|-----|-------|
|   | организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.   |             |     |       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                            |   | <b>37,5</b> |     |       |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие быстроты в беге на 30 м, 100 м, 500 м.</p> <p>2. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину</p> | 0,5         | 2,3 | ОК 08 |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции                          | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p>  | 0,5         | 2   | ОК 08 |

|  |   |            |     |       |
|--|---|------------|-----|-------|
|  | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Оздоровительный бег и ходьба 20-40 минут<br>Подготовка к бегу на 3000 м, 5000 м  |            |     |       |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br>Метание снарядов   | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время. Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши<br>Техника метания гранаты<br>Метание гранаты на дальность, контрольный норматив<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Развитие специальной выносливости в беге на 1000, 2000 метров.<br>Развитие скоростно-силовых качеств в метании спортивных снарядов | 0,5        | 2,3 | OK 08 |
|  | <b>Зачет</b>  | <b>0,5</b> |     |       |
|  | <b>2 курс 4 семестр</b>   | 50         |     |       |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   |            |     |       |
| Тема 3.1.<br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>Правила баскетбола | <b>Практические занятия</b><br>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Отработка технических приемов<br>1. Техника безопасности правила игры баскетбол.<br>2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                   | 0,5        | 2   | OK 08 |
| Тема 3.2.<br>Техника выполнения  | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча  | 0,5        | 2   | OK 08 |

|  |   |            |   |       |  |
|--|---|------------|---|-------|--|
| ведения<br>и передачи мяча<br>в движении,<br>ведение – 2 шага<br>– бросок  | в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага – бросок»   |            |   |       |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 12         | 3 |       |  |
|  | Отработка технических приемов<br>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»  |            |   |       |  |
| Тема 3.3.<br>Техника<br>выполнения<br>штрафного<br>броска,<br>ведение, ловля и<br>передача мяча.<br>Тактика игры в<br>защите | <b>Практические занятия</b>   | 0,5        | 2 | OK 08 |  |
|  | Выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок, «ведение – 2 шага – бросок», передачи мяча, челночный бег с баскетбольным мячом<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста |            |   |       |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 12         | 3 |       |  |
| Тема 3.4.<br>Совершенствование<br>техники<br>владения<br>баскетбольным<br>мячом.<br>Тактика игры в<br>нападении              | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре    |            |   |       |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 12         | 3 | OK 08 |  |
|  | 1. Техника владения баскетбольным мячом<br>2. Тактика игры в нападении  |            |   |       |  |
|  | <b>Зачет</b>  | <b>0,5</b> |   |       |  |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |   | <b>38</b>  |   |       |  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |   | <b>20</b>  |   |       |  |
| Тема 4.1.  | <b>Практические занятия</b>   | 1          | 2 | OK 08 |  |

|  |  |     |   |       |  |
|--|--|-----|---|-------|--|
| Техника<br>перемещений,<br>стоек, технике<br>верхней и<br>нижней передач<br>двумя руками | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.<br>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |     |   |       |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     |   |       |  |
|  | Отработка технических приемов<br>1. Техника безопасности и правила игры волейбол.<br>2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  | 9   | 3 |       |  |
|  |  |     |   |       |  |
| Тема 4.2.<br>Техника<br>верхней подачи<br>и приёма после<br>ней                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     | 2 | OK 08 |  |
|  | Отработка технических приемов.<br>Развитие физических качеств в спортивной игре<br>1. Техника верхней подачи и приёма после неё  | 9   | 3 |       |  |
| Тема 4.3.<br>Техника<br>Прямого<br>нападающего<br>удара                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     | 2 | OK 08 |  |
|  | Отработка технических приемов.<br>Развитие физических качеств в спортивной игре<br>1. Техника прямого нападающего удара  | 9   | 3 |       |  |
| Тема 4.4.<br>Совершенствова<br>ние техники<br>владения<br>волейбольным<br>мячом          | <b>Практические занятия</b>  | 0,5 | 2 | OK 08 |  |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.<br>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Учебная игра с применением изученных положений.  |     |   |       |  |

|   |   |             |     |       |
|---|---|-------------|-----|-------|
|   | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе  |             |     |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |             |     |       |
|   | Отработка технических приемов.<br>Развитие физических качеств в спортивной игре<br>1. Техника прямого нападающего удара   | 9           | 3   |       |
|   | <b>Зачет</b>  | <b>0,5</b>  |     |       |
|   | <b>4 курс 8 семестр</b>   | <b>30</b>   |     |       |
|   | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  | <b>22,5</b> |     |       |
| Тема 5.1.<br>Атлетическая<br>гимнастика,<br>работа<br>на тренажерах | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 6           | 3   | OK 08 |
|   | 1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой<br>2. Техника коррекции фигуры<br>3. Развитие профессионально значимых двигательных навыков   |             |     |       |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 0,5         | 2,3 | OK 08 |
|   | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней или производственной гимнастики.<br>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.<br>Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой<br>Контрольный норматив: жим штанги, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, удержание угла в упоре на брусьях |             |     |       |
| Тема 5.2.<br>Гиревой спорт  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4           | 3   | OK 08 |
|   | Техника толчка и рывка гири. Силовое двоеборье  |             |     |       |
| Тема 5.3.<br>Настольный<br>теннис                                   | Техника толчка и рывка гири. Силовое двоеборье  | 4           | 3   |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Настольный теннис. Учебно-тренировочные игры.<br>Развитие ловкости   |             |     |       |
| Тема 5.4. Виды  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 8           | 3   | OK 08 |

|                                    |  |          |   |       |
|------------------------------------|--|----------|---|-------|
| спорта по выбору                   | <p>Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).<br/> Изучение тактических приемов игры (по виду спорта). Изучение правил игры, судейской терминологии.<br/> Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).<br/> Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).<br/> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).<br/> Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).<br/> Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.<br/> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц<br/> Выполнение комплексов утренней или производственной гимнастики.</p>  |          |   |       |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b> |  | <b>7</b> |   |       |
| Тема 6.1.<br>Лыжная подготовка     | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконочковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br/> Катание на коньках.<br/> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br/> Кроссовая подготовка.<br/> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.<br/> Развитие общей выносливости в беге на лыжах на дистанции до 10 км<br/> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий - может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> | 1        | 2 | OK 08 |

|                          |  |                |     |  |
|--------------------------|--|----------------|-----|--|
|                          | Дифференцированный зачет                                     | 0,5            | 2,3 |  |
| Промежуточная аттестация | Зачет 2, 4, 6 семестры<br>Дифференцированный зачет 8 семестр | 1,5 ч<br>0,5 ч |     |  |
|                          | Итого:   | 172            |     |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2-репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивный комплекс, включающий спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжи 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 обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020 ЭБС «Юрайт»

#### **Дополнительные источники**

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
3. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. Серия: Профессиональное образование. [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. - (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»

#### **Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) – <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
4. Российский портал открытого образования – <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в конце 4, 6, 8 семестров, задания к которому рассматриваются на заседании цикловой комиссии и утверждаются заместителем директора по УР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств, которые включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Формы и методы оценки</i>  |
|---|---|
| умения: <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 профессии (специальности)</li></ul> | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.<br>Дифференцированный зачет |
| знания: <ul style="list-style-type: none"><li>роль физической культуры в</li></ul>  | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование  |

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>Дифференцированный зачет</p> |
|---|---------------------------------|

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                      |
|---|---|----------------------|
|   | балл (отметка)  | верbalный аналог     |
| 90 ÷ 100                                      | 5   | отлично              |
| 80 ÷ 89                                       | 4   | хорошо               |
| 70 ÷ 79                                       | 3   | удовлетворительно    |
| менее 70                                      | 2   | не удовлетворительно |

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Учебные нормативы по физической культуре для юношей

| Вид задания  | Оценка в баллах |       |       |                 |       |       |               |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|---------------|-------|-------|
|  | 2 курс 3-4 сем. |       |       | 3 курс 5-6 сем. |       |       | 4 курс 8 сем. |       |       |
|  | 5               | 4     | 3     | 5               | 4     | 3     | 5             | 4     | 3     |
| 1.Бег 30 м (сек)   | 4.4             | 5.0   | 5.5   | 4.3             | 4.9   | 5.3   | 4.2           | 4.8   | 5.5.  |
| 2. Бег 100м (сек)  | 14.0            | 14.6  | 15.0  | 13.8            | 14.5  | 14.8  | 13.6          | 14.0  | 14.6  |
| 3.Прыжки в длину с места (см)  | 230             | 210   | 190   | 240             | 215   | 200   | 245           | 220   | 200   |
| 4.Бег 2000м (мин)  | 8.40            | 9.20  | 10.00 | 8.30            | 9.00  | 9.30  | 8.20          | 8.50  | 9.20  |
| 5. Бег 3000м (мин)   | 14.00           | 15.00 | 16.00 | 13.20           | 14.30 | 15.20 | 13.00         | 14.00 | 15.00 |
| 6. Передачи мяча на месте за 30 сек.<br>(количество раз)                                 | 35              | 33    | 28    | 37              | 34    | 30    | 38            | 35    | 30    |
| 7. Штрафной бросок из десяти<br>(количество раз)   | 6               | 5     | 4     | 7               | 6     | 5     | 8             | 6     | 5     |
| 8.Подтягивание на перекладине<br>(количество раз)  | 12              | 9     | 7     | 14              | 10    | 8     | 15            | 11    | 9     |
| 9.Удержание угла на параллельных<br>брусьях (сек.)                                       | 7               | 5     | 3     | 8               | 5     | 3     | 10            | 7     | 4     |
| 10.Сгибание и разгибание рук в упоре<br>на параллельных брусьях (количество<br>раз)      | 16              | 12    | 10    | 18              | 14    | 10    | 19            | 15    | 12    |
| 11.Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)   | 26.00           | 27.00 | 29.00 | 25.00           | 26.00 | 27.30 | 24.00         | 25.00 | 27.00 |
| 12.Верхняя прямая подача из десяти<br>(количество раз)                                   | 6               | 5     | 4     | 7               | 6     | 5     | 8             | 7     | 6     |
| 13.Прямой нападающий удар из пяти<br>(количество раз)                                    | 3               | 2     | 1     | 4               | 3     | 2     | 5             | 4     | 3     |
| 14.Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лёжа (количество раз)                            | 35              | 30    | 25    | 40              | 35    | 30    | 45            | 40    | 35    |
| 15.Прыжки со скакалкой за 30 сек.  | 78              | 70    | 65    | 85              | 80    | 75    | 85            | 75    | 70    |
| 16. Поднимание туловища из<br>положения лёжа на спине за 30<br>сек.(количество раз)      | 33              | 28    | 25    | 35              | 30    | 25    | 36            | 32    | 25    |
| 17.Наклон вперёд из положения стоя с<br>прямыми ногами на гимнастической<br>скамье (см.) | 13              | 8     | 6     | 13              | 7     | 6     | 13            | 8     | 6     |
| 18.Поднимание туловища из<br>положения лёжа на спине за 60 сек.<br>(количество раз)      | 45              | 40    | 30    | 50              | 40    | 30    | 55            | 45    | 35    |
| 19.Метание спортивного снаряда<br>весом 700гр.   | 32              | 28    | 25    | 37              | 34    | 27    | 40            | 35    | 30    |
| 20.Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лёжа (количество раз)                            | 35              | 30    | 25    | 40              | 35    | 30    | 45            | 40    | 30    |
| 21.Рывок гири (количество раз)   | 35              | 25    | 15    | 40              | 30    | 25    | 40            | 30    | 25    |
| 22.Верхняя передача над собой  | 30              | 25    | 20    | 35              | 30    | 25    | 40            | 35    | 30    |
| 23.Приём снизу (количество раз)  | 30              | 25    | 20    | 35              | 30    | 25    | 40            | 35    | 30    |
| 24.Бросок в движении из 5-ти   | 4               | 3     | 2     | 4               | 3     | 2     | 4             | 3     | 2     |
| 25. Прыжки со скакалкой за 1 минуту<br>(количество раз)                                  | 130             | 110   | 100   | 140             | 120   | 110   | 145           | 120   | 110   |
| 26.Вис на согнутых руках (с.)  | 50              | 40    | 30    | 60              | 50    | 40    | 60            | 50    | 40    |
| 27.Челночный бег 5*10м (с.)  | 12.0            | 13.0  | 13.5  | 11.8            | 12.2  | 13.0  | 11.6          | 12.0  | 13.0  |
| 28. Челночный бег 3*10м (с.)   | 7.1             | 7.9   | 8.5   | 7.0             | 7.8   | 8.3   | 7.0           | 7.6   | 8.3   |
| 29. Челночный бег 10*10м (с.)  | 27.1            | 28.0  | 28.5  | 27.0            | 27.8  | 28.3  | 26.6          | 27.5  | 28.0  |
| 30.Бросок набивного мяча 2 кг из-за<br>головы (м.)                                       | 10              | 8     | 6     | 11              | 9     | 7     | 11.5          | 9     | 7     |
| 31.6-минутный бег (м.)   | 1500            | 1300  | 1100  | 1600            | 1400  | 1200  | 1700          | 1500  | 1300  |
| 32.Приседание на одной ноге с опорой<br>о стену (количество раз)                         | 10              | 8     | 5     | 12              | 10    | 7     | 15            | 12    | 8     |
| 33. Поднимание ног в висе до касания<br>перекладины (количество раз)                     | 10              | 7     | 5     | 12              | 8     | 6     | 15            | 10    | 7     |

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Учебные нормативы по физической культуре для девушек

| Вид задания  | Оценка в баллах |             |            |                 |             |             |               |             |            |
|--|-----------------|-------------|------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|
|  | 2 курс 3-4 сем. |             |            | 3 курс 5-6 сем. |             |             | 4 курс 8 сем. |             |            |
|  | 5               | 4           | 3          | 5               | 4           | 3           | 5             | 4           | 3          |
| 1. Бег 30 м (сек)  | 4.9             | 5.5         | 6.0        | 4.8             | 5.4         | 5.8         | 4.7           | 5.3         | 5.6        |
| 2. Бег 100м (сек)  | 16.5            | 17.0        | 17.5       | 16.0            | 16.8        | 17.0        | 15.8          | 16.0        | 16.5       |
| 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                | 185             | 170         | 160        | 190             | 175         | 165         | 190           | 175         | 165        |
| 4. Бег 2000м (мин)   | 10.30           | 12.30       | 13.30      | 9.50            | 11.30       | 12.30       | 9.50          | 11.20       | 11.50      |
| 5. Передачи мяча на месте за 30 сек. (количество раз)                              | 30              | 27          | 25         | 31              | 28          | 25          | 32            | 28          | 26         |
| 6. Штрафной бросок из десяти (количество раз)                                      | 4               | 3           | 2          | 5               | 4           | 3           | 6             | 5           | 4          |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (количество раз)                | 19              | 13          | 11         | 20              | 15          | 10          | 20            | 16          | 12         |
| 8. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)  | 26.00           | 27.00       | 29.00      | 25.00           | 26.00       | 27.30       | 24.00         | 25.00       | 27.00      |
| 9. Верхняя прямая подача из десяти (количество раз)                                | 5               | 4           | 3          | 6               | 5           | 4           | 7             | 6           | 5          |
| 10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                        | 16              | 10          | 9          | 16              | 10          | 9           | 16            | 10          | 9          |
| 11. Прямой нападающий удар из пяти (количество раз)                                | 3               | 2           | 1          | 4               | 3           | 2           | 5             | 4           | 3          |
| 12.Прыжки со скакалкой за 30 сек   | 85              | 80          | 75         | 90              | 80          | 70          | 95            | 90          | 75         |
| 13. Прыжки со скакалкой за 60 сек  | 130             | 110         | 100        | 135             | 115         | 110         | 140           | 120         | 115        |
| 14.Челночный бег 3*10  | 8.4             | 9.2         | 9.5        | 8.3             | 9.0         | 9.2         | 8.2           | 9.0         | 9.2        |
| 15. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 16              | 9           | 7          | 16              | 11          | 8           | 16            | 11          | 8          |
| 16. Метание спортивного снаряда весом 500г (м)                                     | 21              | 17          | 13         | 21              | 17          | 14          | 21            | 17          | 14         |
| 17. 6-ти минутный бег (м)  | 1300            | 1200        | 900        | 1400            | 1300        | 1000        | 1450          | 2300        | 1100       |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                        | 20              | 15          | 13         | 22              | 17          | 15          | 25            | 20          | 17         |
| 19.Бег 1000м (мин, сек)  | 4.30            | 5.30        | б/вр       | 4.20            | 5.30        | б/вр        | 4.10          | 5.30        | б/вр       |
| 20. Кросс на 3 км по пересеченной местности  | б/вр            | б/вр        | б/вр       | б/вр            | б/вр        | б/вр        | б/вр          | б/вр        | б/вр       |
| 21. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (количество раз)                 | 25              | 20          | 15         | 30              | 25          | 15          | 35            | 25          | 15         |
| 22. Приём снизу (количество раз)   | 25              | 20          | 15         | 30              | 25          | 15          | 35            | 25          | 15         |
| 23. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)                     | 8               | 6           | 4          | 9               | 7           | 5           | 10            | 8           | 5          |
| 24. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                    | 10.5            | 6.5         | 5.0        | 11.0            | 7.0         | 5.0         | 11.5          | 8.0         | 6.0        |
| 25. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (количество раз)     | 25              | 20          | 15         | 26              | 22          | 17          | 27            | 22          | 18         |
| 26. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. (количество раз)     | 40              | 30          | 20         | 47              | 40          | 34          | 47            | 40          | 34         |
| 27. Выносливость. 6-минутный бег, м  | 1300 и выше     | 1050 - 1200 | 900 и ниже | 1400 и выше     | 1100 - 1200 | 1000 и ниже | 1450 и выше   | 1200 - 1250 | 900 и ниже |