

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
А.К. Курбанмагомедов  
Приказ № 56/2-д от «1» 09 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ОУП.12 «Физическая культура» по специальности  
13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 026223850018B2678342E7AA423F4AD144  
Владелец: КУРБАНМАГОМЕДОВ АЛИШЕР КУРБАНМАГОМЕДОВИЧ  
Действителен: с 29.10.2024 до 29.01.2026

**Махачкала-2025**

Программа дисциплины **ОУП.12 «Физическая культура»** разработана на  
основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее -

ФГОС) по специальности **13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)** среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 27.10.2023 г. № 797

Квалификация - техник

Организация-разработчик: ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

## Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
в т.ч.	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	70
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1 • формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;  
• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;  
• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;  
• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;  
• овладение системой профессионально-и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;  
• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;  
• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОУП
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Знать

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

### 3.2 Уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

### 3.3 Владеть

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- навыком формирования личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- навыком самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способностью к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способностью использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- сформированностью навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способностью использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовностью учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- готовностью и способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- умением использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умением использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.</b>					
1.1	Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника бега на короткие дистанции: старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Особенности тренировки спринтеров. Развитие скорости. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.2	Легкая атлетика Основные дисциплины входящие в легкую атлетику. Техника бега на средние и длинные дистанции: особенности дыхания, темпа, тактики бега распределения сил, поддержание темпа. Развитие выносливости. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.3	Легкая атлетика. Эстафетный бег: правила передачи эстафетной палочки, командная тактика. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	

1.4	Легкая атлетика. Спортивная ходьба: правила техники. Развитие выносливости и техники. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места: техника прыжка, отталкивания, полета и приземления. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.6	Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты): особенности техники метания. Игры с элементами легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b>					
2.1	Гимнастика. Гибкость, координация, выносливость. Строевые упражнения и перестроения: повороты на месте, построению в шеренги и колонны, выполнению поворотов и перестроений. Развитие координации и чувства ритма. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
2.2	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: развитие гибкости, силы и координации. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
2.3	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами: гимнастические палки, мячи, скакалки. Игры с элементами гимнастических упражнений. Лапта, древнерусская игра. /Пр/	1	2		Л1.1	
2.4	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке: Развитие силы, гибкости и координации с использованием гимнастического оборудования. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
2.5	Гимнастика. Упражнения на перекладине и брусьях: Подтягивания, висы развитие силы рук, мышц спины и плечевого пояса. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
2.6	Гимнастика. Акробатические упражнения кувырки вперед и назад, мостик, стойка на лопатках ("березка"): развитие координации и равновесия, гибкости позвоночника. Игры с элементами гимнастических упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>					
3.1	Силовая подготовка. Организация самостоятельных занятий студентов. Тренировка ног: Упражнения для развития мышц бедер, ягодиц и голеней (приседания, выпады, становая тяга). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	

3.2	Силовая подготовка. Тренировка спины: Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки (подтягивания, тяга штанги в наклоне). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
3.3	Силовая подготовка. Тренировка груди: Упражнения для развития мышц груди (жим штанги лежа, отжимания). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/	1	2		Л1.1	
3.4	Силовая подготовка. Тренировка плеч: Упражнения для укрепления плечевого пояса (жим штанги стоя, подъемы гантелей). Игры с элементами силовых упражнений. Зачет. /Пр/	1	2		Л1.1	
3.5	Силовая подготовка. Организация самостоятельных занятий студентов. /Cр/	1	2		Л1.1	
	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка. Готов к труду и обороне (ГТО)</b>					
4.1	«Готов к труду и обороне» (ГТО). Тренировка рук: Упражнения для развития бицепса и трицепса (подъемы на бицепс, отжимания от скамьи). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/	2	2		Л1.1	
4.2	Тренировка пресса: Упражнения для укрепления мышц живота (скручивания, планка). Игры с элементами силовых упражнений. /Пр/	2	2		Л1.1	
	<b>Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.</b>					
5.1	Футбол. Основы техники владения мячом. Прием мяча: Изучение способов приема мяча – внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
5.2	Футбол. Основы техники владения мячом. Передача мяча: Точность и скорость передач. Обучение передачам внутренней и внешней стороной стопы, передачи на короткие дистанции. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
5.3	Футбол. Основы техники владения мячом: Ведение мяча: Освоение техники ведения мяча различными частями стопы. Удары по воротам. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
5.4	Футбол. Позиционирование. Правильное расположение на поле. Удары на длинные дистанции. Подкаты и отбор мяча. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
5.5	Футбол. Взаимодействие на поле. Переход из обороны в атаку и наоборот. Отработка игровых комбинаций. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
5.6	Футбол. Игра в пас: Развитие навыков игры, умение создавать голевые моменты. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	

	<b>Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол.</b>					
6.1	Волейбол. Основы техники владения мячом: стойка игрока, перемещение по площадке. прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
6.2	Волейбол. Основы техники владения мячом: нападающие удары и блокирование. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
6.3	Волейбол. Основы техники владения мячом: техника ударов с разбегу, в прыжке. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
6.4	Волейбол. Техника блокирования. Удары на точность. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
6.5	Волейбол. Схемы расстановки игроков на площадке. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
6.6	Волейбол. Взаимодействие игроков при приеме, передаче и нападающих действиях. Выявление слабых мест соперника. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
	<b>Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол.</b>					
7.1	Баскетбол. Основные навыки владения мячом. Правильная стойка баскетболиста. Ведение мяча. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
7.2	Баскетбол. Основные навыки владения мячом. Передачи мяча. Ловля мяча. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
7.3	Баскетбол. Броски в баскетболе. Техника броска двумя руками от груди. Техника броска одной рукой от плеча. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
7.4	Баскетбол. Броски в баскетболе. Техника броска в прыжке. Штрафные броски. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
7.5	Баскетбол. Заделывающие действия в баскетболе. Перемещения, перехваты, взаимодействия. Подбор мяча. Блокировка бросков. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
7.6	Баскетбол. Тактика игры в баскетбол. Нападение: расстановки, взаимодействия. Быстрый прорыв. Защита против позиционного нападения. Защита против быстрого прорыва. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	
	<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие физических качеств.</b>					

8.1	Развитие физических качеств. Бадминтон. Игры на открытой местности. Упражнение на развитие координации движений (равновесие), силы и выносливости. /Пр/	2	2		Л1.1	
8.2	Развитие физических качеств. Упражнение на развитие скорости и гибкости. Дифференцированный зачет. /Пр/	2	2		Л1.1	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 1 семестре проводится форме зачета. Перечень вопросов к зачету:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
4. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
6. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
7. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
8. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.
10. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
11. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
12. Раскройте особенности организаций и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
13. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
14. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это случилось?
15. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.
16. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
17. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости?
18. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
19. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
20. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
21. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).
22. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
23. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
24. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
25. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
26. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения
27. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
28. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
29. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
30. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
31. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
32. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
33. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
34. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
35. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями

(требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

36. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

37. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

38. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

39. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

40. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различные времена года и при различной температуре воздуха.

41. Составьте комплекс утренней гимнастики.

42. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?

43. Основные нарушения правил игры в баскетбол.

44. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

45. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части? Охарактеризуйте содержаний каждой из них.

46. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.

47. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Промежуточная аттестация во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета. Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.

2. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (1 комплекс ОРУ)

3. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (2 комплекс ОРУ)

4. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (3 комплекс ОРУ)

5. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.

6. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.

7. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра

8. Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скакок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения.

9. Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах).

10. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление.

11. Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с верху одной рукой в стену, в парах

12. Волейбол. Техника подачи на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.

13. Волейбол. Техника блокирования в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча. Блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара.

14. Баскетбол. Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении.

15. Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами.

Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски.

16. Баскетбол. Тактики нападения в игре. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречная передача мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Выравнивание, выбивание мяча.

17. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности.

18. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

19. Футбол. Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.

20. Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления.

21. Футбол. Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра.

22. Футбол. Техническая подготовка. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой.

23. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.

24. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.
25. Техника выполнения упражнений для развития физических качеств.
26. Техника выполнения упражнений для развития двигательных способностей.
27. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
28. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
29. Цель и задачи физической культуры.
30. Компоненты физической культуры.
31. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
32. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
33. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
34. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
35. Функциональные системы организма.
36. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
37. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
38. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
39. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
40. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
41. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
42. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
43. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
44. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
45. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
46. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
47. Энергообеспечение мышечного сокращения.
48. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья.
49. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
50. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
51. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
52. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
53. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
54. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
55. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
56. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
57. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
58. Средства физической культуры.
59. Принципы физического воспитания.
60. Методы физического воспитания
61. Методика составления комплексов гимнастики (производственной гигиенической) и определение их места в течение дня.
62. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
63. Бег как средство физической культуры.
64. Ходьба как средство физической культуры.
65. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
66. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
67. Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.
68. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике
69. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование
70. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
71. Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки
72. Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставным шагами, по распоряжению.

Критерии оценивания:

- 5 баллов выставляется студентам за полный и правильный ответ на все вопросы билета с логическим обоснованием аргументов, в ответе нет ошибок.
- 4 балла выставляется студентам, если вопросы билета раскрыты полностью, но обоснования доказательства недостаточны, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- 3 балла ставится студентам за правильный ответ на вопросы билета, при этом допущено более одной ошибки по изложению фактов или более двух-трёх недочетов в ответе.
- 2 балла ставится студентам, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

**5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Алхасов Д.С.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2021.	<a href="https://urait.ru/bcode/474800">https://urait.ru/bcode/474800</a> - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

**6.3. Перечень программного обеспечения**

6.3.1 LibreOffice

**6.4 Перечень информационных справочных систем**

6.4.1	ВФСК ГТО <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.4.2	Открытая платформа Спортивная Россия <a href="https://infosport.ru">https://infosport.ru</a>
6.4.3	ФИЗКУЛЬТУРА-сайт учителей физической культуры <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>
6.4.4	ИСС «КонсультантПлюс»
6.4.5	ИСС «Гарант»
6.4.6	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">www.infosport.ru/minsport/</a>
6.4.7	<a href="http://www.sport-men.ru">www.sport-men.ru</a>
6.4.8	<a href="http://www.Fizkulturnica.ru">www.Fizkulturnica.ru</a>

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1 Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## ОУП.12 Физическая культура

## 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

УУД, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Т, Д, Н
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - осуществлять физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Т, Д, Н

деятельностью			
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- навыком формирования личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- навыком самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способностью к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способностью использования системы значимых социальных и</li> </ul>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.</p>	T, Д, Н

межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- сформированностью навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способностью использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовностью учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- готовностью и способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- умением использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умением использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

*T- тестовые задания, Д- доклады, Н- нормативы*

## 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости осуществляется в рамках бальной системы в 5-балльной шкале:

При оценивании **знаний** по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

5 баллов - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.

4 балла - за тот же ответ с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

3 балла - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2 балла - за незнание материала программы

Для оценивания **техники владения двигательными умениями и навыками** используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

5 баллов - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив норматив;

4 балла – При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

3 балла – Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

2 балла - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

5 баллов – Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги

4 балла – Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

3 балла – Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов

2 балла - Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## **Уровень физической подготовленности обучающихся**

5 баллов – Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени;

4 балла – Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

3 балла – Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном приросту;

2 балла – Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

## 2. Тестовые задание и контрольные нормативы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

## Тестовые задания: 2 семестр

7. кто такой либеро?

- а) капитан команды
- б) свободный игрок, находящийся в зоне №6, который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки
- в) игрок, которого дисквалифицировали

8. при потере мяча командой –соперником, ваша команда....?

- а) получает 1 очко и совершают переход, получая право на подачу
- б) получает право на 2 подачи подряд
- в) получает одно очко

9. выберите верные основные способы подач в волейболе ?

- а) слабая, сильная, нейтральная
- б) верхняя , нижняя, боковая
- в) винтовая, закрученная, ровная

10. сколько касаний мяча разрешено игрокам одной команды?

- а) 2
- б) 3
- в) 4

11.Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- а) 8
- б) 11
- в) 9
- г) 7

12. Укажите высоту футбольных ворот?

- а) 240 см
- б) 244 см
- в) 248 см
- г) 250 см

13.Какова ширина футбольных ворот?

- а) 7м 30см
- б) 7м 32см
- в) 7м 35см
- г) 7м 38см

14. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- а) 9 М
- б) 11 М
- в) 6 М
- г) 10 М

15. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- а) голкипер
- б) форвард
- в) стоппер
- г) хавбек

16.Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17.Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- а) Бразилия
- б) Англия
- в) Испания
- г) Германия

18. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- а) Дасаев
- б) Яшин
- в) Овчинников
- г) Акинфеев

19. В каком году наша страна становилась победителем Олимпийских игр?

- а) 1980
- б) 1988
- в) 1984
- г) 1982

20. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

- а) Брасывание
- б) Пенальти
- в) Угловой удар
- г) трафной удар

21. Игра в баскетболе начинается:

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) спорным броском в центральном круге

- в) с приветствия команд
- г) с начала разминки

22. Игра в баскетболе заканчивается

- а) уходом команд с площадки
- б) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- в) в момент подписания протокола старшим судьей
- г) мяч вышел за пределы площадки

23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- а) любой член команды
- б) тренер или помощник тренера
- в) капитан команды
- г) никто

24. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 6
- б) 5
- в) 4
- г) 7

25. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- а) 1861г.
- б) 1891г.
- в) 1824г.
- г) 1904г.

26. В какой стране изобрели баскетбол?

- а) Испания
- б) США
- в) Англия
- г) Россия

27. Кто изобрел баскетбол?

- а) Джон Вуден
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Тед Тернер
- г) Бетр Лесгадт

28. Назовите размеры баскетбольной площадки

- а) 9 x 18 м
- б) 26 x 14 м
- в) 10 x 15 м
- г) 20 x 40 м

29. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- а) 300 - 400 г
- б) 600г - 650г
- в) 480 - 520 г
- г) 1 кг - 1кг 200г

30. Высота баскетбольного кольца равна:

- а) 2 м 50 см
- б) 3 м 5 см
- в) 3 м 50 см
- г) 4 м

**Критерии оценивания:**

- 5 баллов выставляется, если правильные ответы даны на 85- 100% вопросов
- 4 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на 65-84% вопросов
- 3 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на 50-64% вопросов
- 2 балла выставляется студенту, если правильные ответы даны на менее 50% тестовых заданий

## 2.3. Контрольных нормативов

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наимено- вание норматива	Методические указания	ЮНОШИ											
		Набор после 9 класса											
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,3	5,1	4,7	4,9	4,7	4,4	4,8	4,6	4,3	4,8	4,6	4,3
Бег на 60 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9,6	9,2	8,2	8,8	8,5	8,0	9,0	8,6	7,9	9,0	8,6	7,9
Бег на 100 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	-	-	-	14,6	14,3	13,4	14,4	14,1	13,1	14,4	14,1	13,1
Прыжок в длину с разбега (см)	Оценивается правильность выполнения прыжка	340	355	415	375	385	440	370	380	430	370	380	430
Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	170	190	215	195	210	230	210	225	240	210	225	240
Метание мяча весом 150 г (м)	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	30	34	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног,	-	-	-	27	29	35	33	35	37	33	35	37

финальное усилие

	кистью, и траектория полета снаряда.												
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,1	7,8	7,2	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1	8,0	7,7	7,1
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	6	8	12	9	11	14	10	12	15	10	12	15
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b> <b>Отжимания.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	20	24	36	27	31	42	28	32	44	28	32	44
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками маты; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	35	39	49	36	40	50	33	37	48	33	37	48
<b>Поднимание туловища из положения</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер	17	19	24	17	20	25	16	18	24	16	18	24

лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	(коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.												
Прыжки на скакалке за 1 мин.		80	90	100	90	100	110	100	110	120	110	120	130

Наименование норматива	Методические указания	ЮНОШИ									
		Набор после 11 класса									
		1 курс			2 курс			3 курс			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	4,9	4,7	4,4	4,9	4,7	4,4	4,8	4,6	4,3	
Бег на 60 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,8	8,5	8,0	8,8	8,5	8,0	9,0	8,6	7,9	
Бег на 100 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	14,6	14,3	13,4	14,6	14,3	13,4	14,4	14,1	13,1	
Прыжок в длину с разбега (см)	Оценивается правильность выполнения прыжка	375	385	440	375	385	440	370	380	430	
Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	195	210	230	195	210	230	210	225	240	

<b>Метание спортивного снаряда : весом 700 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, координаированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	27	29	35	27	29	35	33	35	37
--	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----

<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	7,9	7,6	6,9	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9	11	14	9	11	14	10	12	15
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b> <b>Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1)подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	27	31	42	27	31	42	28	32	44
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	36	40	50	36	40	50	33	37	48
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	18	20	25	18	20	25	16	18	24

Прыжки на скакалке за 1 мин.					90	100	110	100	110	120	110	120	130
Наименование норматива	Методические указания	Девушки											
		Набор после 9 класса			1 курс			2 курс			3 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,6	5,4	5,0	5,7	5,5	5,0	5,9	5,7	5,1	5,9	5,7	5,1
Бег на 60 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	10,6	10,4	9,6	10,5	10,1	9,3	10,9	10,5	9,6	10,9	10,5	9,6
Бег на 100 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	-	-	-	17,6	17,2	16,0	17,8	17,4		17,8	17,4	16,4
Прыжок в длину с разбега (см)	Оценивается правильность выполнения прыжка	275	290	340	285	300	345	270	290		270	290	320
Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	150	160	180	160	170	185	170	180	195	170	180	195

<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	19	21	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Метание спортивного</b>	Оценивается правильность	-	-	-	13	16	20	14	17	21	14	17	21

<b>снаряда : весом 500 г (м)</b>	скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.												
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9,0	8,8	8,0	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1)подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	10	12	18	11	13	19	10	12	18	10	12	18
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	8	10	15	9	11	16	10	12	17	10	12	17
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);	31	34	43	33	36	44	32	35	43	32	35	43

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul> </li> </ul>												
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul> </li> </ul>	15	17	21	16	18	22	16	17	21	16	17	21
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>		90	100	110	100	110	120	110	120	130	120	130	140

Наименование Норматива	Методические указания	Девушки									
		Набор после 11 класса									
		1 курс			2 курс			3 курс			
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег на 30 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,7	5,5	5,0	5,9	5,7	5,1	5,9	5,7	5,1	
<b>Бег на 60 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	10,5	10,1	9,3	10,9	10,5	9,6	10,9	10,5	9,6	

<b>Бег на 100 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	17,6	17,2	16,0	17,8	17,4	16,4	17,8	17,4	16,4
<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	Оценивается правильность выполнения прыжка	285	300	345	270	290	320	270	290	320
<b>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)</b>	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	160	170	185	170	180	195	170	180	195
<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Метание спортивного снаряда : весом 500 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	13	16	20	14	17	21	14	17	21
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	11	13	19	10	12	18	10	12	18

<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами	9	11	16	10	12	17	10	12	17
--	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

<b>Отжимание.</b>	ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.									
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	33	36	44	32	35	43	32	35	43
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	16	18	22	16	17	21	16	17	21
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>		100	110	120	110	120	130	120	130	140

**Темы докладов  
по дисциплине «Физическая культура»:**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.

13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

**Критерии оценивания:**

5 баллов: - наличие четкого плана доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и четкие ответы на поставленные вопросы.

4 балла: - умение изложить сжато основные положения доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и ответы на поставленные вопросы с несущественными, но быстро исправленными докладчиком ошибками.

3 балла: - содержательное выступление, но докладчик затруднялся сжато изложить основные положения доклада; - демонстрация обучающимися недостаточно полных знаний по теме доклада, отсутствие аргументации; - не структурированное изложение материала доклада, при ответе на вопросы допускает ошибки.

2 балла выставляется в том случае, когда поднятая проблема раскрыта недостаточно полно, не всегда правильно выделяется главное, беден фактический материал, мало использовано дополнительной литературы. Доклад оформлен неправильно: имеются нарушения логики.

**3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций состоит из текущего контроля.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации и учитываются при оценивании знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ОУП.12 Физическая культура

Методические указания для студентов по освоению дисциплины «Физическая культура» являются частью рабочей программы дисциплины (приложением к рабочей программе).

Рабочая программа дисциплины, утвержденная директором колледжа для изучения дисциплины, определяет цели и задачи дисциплины, формируемые в ходе ее изучения компетенции и их компоненты, содержание изучаемого материала, виды занятий и объем выделяемого учебного времени, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины.

Для самостоятельной учебной работы студента важное значение имеют разделы «Структура и содержание дисциплины (модуля)» и «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)». В первом указываются разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем (в академических часах), во втором – рекомендуемая литература и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ФОС дисциплины предназначены для использования обучающимися и колледжем при оценивании результативности и качества учебного процесса, образовательных программ, степени их адекватности условиям будущей профессиональной деятельности (Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины).

#### 1. Описание последовательности действий студента

Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура» необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД, где в разделе «Структура и содержание дисциплины (модуля)» приведено общее распределение часов аудиторных занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины регулярные проверки знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в своей учебной работе.

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на занятиях физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

#### 2. Самостоятельная работа студента

В соответствии с Федеральным стандартом самостоятельная работа студента играет ведущую роль в формировании специалиста.

Самостоятельная работа студента – самостоятельная учебная деятельность студента, организуемая колледжем и осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студента по учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется:

- самостоятельно вне расписания учебных занятий;
- с использованием современных образовательных технологий;
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие несовершенных физических качеств;
- подготовку к выполнению зачётных нормативов.
- работу со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

### **3. Рекомендации по работе с литературой и источниками**

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, содержащей список основной и дополнительной литературы, а также знакомства с учебно-методическими разработками.

В случае возникновения затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.