

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)



*Д. В. Полишвайко*  
(подпись) (И. О. Фамилия)

«23» мая 2023 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>		
Индекс дисциплины:	СГ.04		
Специальность:	23.02.04	Техническая эксплуатация транспортных, строительных, дорожных оборудования (по отраслям)	подъемно-машин и
Форма обучения:	очная		
Курс(ы):	2/3/4		
Семестр(ы):	3-4/5-6/7		

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 08.02.2024 № 81.

Разработчик Н.В. Федорова, преподаватель ИИ (СПО).

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией  
физической культуры и  
безопасности  
жизнедеятельности

« 19 » мая 20 25 г.  
Протокол № 06

Предметно-цикловой комиссией

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

Предметно-цикловой комиссией

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

Предметно-цикловой комиссией

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического  
совета

« 22 » мая 20 25 г.  
Протокол № 06

На заседании Методического  
совета

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

На заседании Методического  
совета

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

На заседании Методического  
совета

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР  
А. Н. Рябева

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

## **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

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 для профессии (специальности);

Средства профилактики перенапряжения.

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).

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты

антикоррупционного поведения

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Учебная деятельность (всего)	174
Учебные занятия обучающегося (всего)	174
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	<b>3 семестр</b>		
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
	Содержание учебного материала		
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 1.1</b> <b>ОФП. Бег на</b> <b>короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с</b> <b>места.</b>	Содержание учебного материала		
	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	3	Бег на короткие дистанции	2
	4	Техника прыжка в длину с места	2
	5	Сдача контрольного норматива	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы вольных</b> <b>общеразвивающих</b> <b>упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
<b>Тема 2.2</b> <b>Комплексы</b> <b>профессионально-</b> <b>прикладных</b> <b>гимнастических</b> <b>упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>14</b>
<b>Тема 3.1</b> <b>Стойки, перемещения,</b> <b>прыжки. Правила</b> <b>игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	3	Сдача зачетного норматива	2

<b>Тема 3.2</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
<b>Тема 3.3</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
<b>Тема 3.4</b> <b>Нападающий удар. Блокирование</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2
<b>4 семестр</b>			
<b>Теоретическая часть</b>			<b>2</b>
	1	Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение.	2
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
<b>Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника переменн двухшажного хода;одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника спусков и подъемов</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Горнолыжная подготовка	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>4</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника перемещений. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>
<b>Тема 6.1</b>	Содержание учебного материала		

<b>Прикладные физические упражнения</b>	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
<b>Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
<b>Тема 7.3 Броски мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>6</b>
<b>Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
<b>Тема 8.2 Технические приемы</b>	Содержание учебного материала		
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2
<b>Тема 8.3 Тактические комбинации</b>	Содержание учебного материала		
	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2
<b>Раздел 9</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 9.1 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	4
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2
	4	Сдача контрольного норматива. Зачет	2
<b>Итого 2 курс:</b>			<b>78</b>

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	5 семестр		
	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		8
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Техника прыжка в длину с места	2
	5	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		6
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения.	2
	2	Комплекс силовой гимнастики	2
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		12
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 3.2	Содержание учебного материала		



<b>Прием и передачи мяча</b>	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
<b>Тема 3.3 Подачи мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
<b>зачет</b>			
<b>6 семестр</b>			
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
	Социально- биологические основы физической культуры		2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
<b>Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
<b>Тема 4.2 Техника спусков и подъемов</b>		Содержание учебного материала	2
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>12</b>
<b>Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений футболиста.	2
	2	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча.	2
	2	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
<b>Тема 5.3 Удары по мячу</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2

<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала	
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2
	2 Совершенствование упражнений на тренажерах	2
	3 Упражнения улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	2
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>
<b>Тема 7.1</b> <b>Техника перемещений, стоек.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
<b>Тема 7.2</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	2 Сдача контрольного норматива	2
<b>Тема 7.3</b> <b>Броски мяча</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2 Сдача контрольного норматива. Зачет	2
<b>Итого 3 курс:</b>		<b>68</b>

**4 курс**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</b>	<b>Объем часов</b>
	<b>7 семестр</b>	
	<b>Практическая часть</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы</b>	Содержание учебного материала	
	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2

<b>вольных общеразвивающих упражнений</b>			
<b>Тема 2.2 Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>6</b>
<b>Тема 3.1 Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Учебная игра	2
<b>Тема 3.2 Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>6</b>
<b>Тема 6.1 Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие	2
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>8</b>
<b>Тема 7.1 Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
<b>Тема 7.2</b>	Содержание учебного материала		

<b>Броски мяча</b>	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива. <i>Дифференцированный зачёт</i>	2
<b>Итого 4 курс:</b>			<b>28</b>
<b>Всего</b>			<b>174</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Требования к реализации дисциплины: спортивный зал.

Оснащенность спортивного зала: Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

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

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/document?id=379900>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.А. Шипов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 105 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/142110>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический

университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/126641>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/100141>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Внутренняя электронно-библиотечная система УГТУ (ВЭБС УГТУ);
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Ресурсы научной библиотеки (НБ) ТИУ;
- Ресурсы электронной библиотеки (ЭБ) УГНГУ;
- Ресурсы научно-технической библиотеки РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина;
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование»;
- Университетская информационная система РОССИЯ (Интегрированная коллекция ресурсов для гуманитарных исследований).

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

### **Формы и виды текущего контроля успеваемости**

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

### **Методы (формы) проведения промежуточной аттестации**

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий;
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине освоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

### **4.2. Результаты освоения дисциплины**

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии)	Формы и методы контроля и оценки
--	----------------	--	---

		оценивания)	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

### 4.3. Оценочные и методические материалы

#### Перечень заданий к дифференцированному зачету

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50



3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки ) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5

6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
<b>Атлетическая гимнастика</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

<b>Лыжная подготовка</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

<b>Плавание</b>		
№	Контрольный	Оценка

п/п	норматив	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- д. Физическая культура
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

### **Критерии оценивания к дифференцированному зачету**

- 90 - 100% – оценка «отлично»;
- 80 – 89 % – оценка «хорошо»;
- 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
- менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.

### **Перечень методических и иных документов, разработанных педагогическим работником, для обеспечения образовательной деятельности**

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура».