

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 07.10.2025 09:46:25
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a5b4422

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование учебной дисциплины)

**08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирования воздуха и вентиляции**
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией Сельское хозяйство, строительство и природообустройство.

Протокол № 2 от «02» сентября 2024 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции (утвержден Приказом Министерства образования и науки от 12 декабря 2022 года № 1094).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего (полного общего) образования по предмету СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура (название учебной дисциплины)

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 4, ОК 8	Раздел 1. Легкая атлетика	54	36	24	-	18	-
ОК 4, ОК 8	Раздел 2. Волейбол	38	26	17	-	12	-
ОК 4, ОК 8	Раздел 3. Гимнастика	36	24	14	-	12	-
ОК 4, ОК 8	Раздел 4. Баскетбол	38	26	18	-	10	-
	Промежуточная аттестация: в I, II, III, IV семестрах – дифференцированный зачет	8	8				
Всего часов:		174	122	73		52	

Для учебных дисциплин общеобразовательного цикла столбец с перечнем компетенций не заполняется

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	I семестр		
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА , инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	22	
	1. Спорт в системе формирования личности.	2	работа с конспектом
	2. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	2	работа с конспектом
	3. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.	2	[3,10] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Техника прыжков в длину с разбега (согнув ноги). Спортивные игры	2	[3,10] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	[3,10] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	[3,10] ОФП
	5. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	[3,10]
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	[3,10]
Раздел 2.	ВОЛЕЙБОЛ , инструктаж по технике безопасности	20	

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	20	
	1. Гигиенические основы систем физических упражнений.	2	работа с конспектом
	2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	2	[2,8,11]
	- правила игры. Правила соревнований;	4	[2,8,11]
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего за I семестр	44	
	II семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА , инструктаж по технике безопасности	16	
Тема.	Содержание учебного материала	16	

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.	2	работа с конспектом
	2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры	2	[4,5,6,9] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	2	[4,5,6,9]
	- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;	4	[4,5,6,9]
Раздел 4.	БАСКЕТБОЛ , инструктаж по технике безопасности	16	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	16	
	1. Роль семьи в физическом воспитании детей.	2	работа с конспектом
	2. Спорт в системе формирования личности.	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	2	[1,7,8,11] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного	2	[1,7,8,11]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	шага. Штрафные броски. Учебная игра		ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- круговая тренировка для развития координации движения;	2	[1,7,8,11]
	- круговая тренировка на занятиях по баскетболу.	2	[1,7,8,11]
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА , инструктаж по технике безопасности	12	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжков в длину с разбега, бег на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	[3,10] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	2	[3,10] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	2	[3,10] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	[3,10]
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	[3,10]
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего за II семестр	46	
	III семестр		
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА , инструктаж по технике безопасности	20	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	20	
	1. Основы атлетизма.	2	работа с конспектом
	2. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.	2	работа с конспектом
	3. Профессионально-прикладная физическая культура.	2	работа с

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			конспектом
	Лабораторная работа		
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением на отрезках 40, 50, 60м. Бег с изменением темпа. Низкий старт. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с низкого старта с переходом к бегу по инерции. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольный бег 30м, 60 м. Подвижные игры.	2	[3,10] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств;	2	[3,10]
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;	2	[3,10]
	- выполнить комплекс упражнений для развития силы;	2	[3,10]
Раздел 2.	ВОЛЕЙБОЛ , инструктаж по технике безопасности	18	
Тем. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	18	
	1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	работа с конспектом
	2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	работа с конспектом
	3. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.	1	работа с конспектом
	Лабораторная работа		
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча	2	[2,8,11]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.		ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	1	[2,8,11] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6; отработка атакующих ударов;	4	[2,8,11]
	- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	2	[2,8,11]
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего за III семестр	40	
	IV семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	20	
Тема.	Содержание учебного материала	20	
Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	1. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодёжи.	2	работа с конспектом
	2.Формирование двигательных умений и навыков.	2	работа с конспектом
	3.Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития	2	[4,5,6,9]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	гибкости, координации движения. Подвижные игры.		ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,5,6,9] ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;	2	[4,5,6,9]
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;	2	[4,5,6,9]
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости	2	[4,5,6,9]
Раздел 4.	БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	22	
	1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	2	работа с конспектом
	2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2	работа с конспектом
	Лабораторная работа		
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передач мяча в парах. Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра	2	[1,7,8,11] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: ведение мяча, передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Штрафной бросок. Двухсторонняя учебная игра.	2	[1,7,8,11] ОФП
	5. Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: двойной шаг. Двухсторонняя учебная	2	[1,7,8,11]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
	игра.		ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы:		
	- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития силовых качеств;	4	[1,7,8,11]
	- круговая тренировка на занятиях по баскетболу;	2	[1,7,8,11]
	- круговая тренировка для развития координации движения и для развития скорости	2	[1,7,8,11]
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего за IV семестр	44	
	Всего:	174	
	из них практических занятий	73	
	лекций	41	
	самостоятельная работа	52	
	зачет	8	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Проводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. Аудиовизуальные, компьютерные телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается).

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППСЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

2 Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред.

- Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.
3. Жилки А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.
4. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.
6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
7. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.
8. Присяжнюк Д. С. Легкая атлетика. 1-12 классы / Д. С. Присяжнюк, В. В. Деревянко. – Х. : Видавництво «Ранок», 2008. – 128 с.
9. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк; отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
10. Теория и методика гимнастики: учебник для студ. высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакалавриат).
12. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

Дополнительные источники:

13. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.
14. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.
-

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
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 специальности Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового	В результате освоения учебной дисциплины студент научится: - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	текущий контроль успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах: - фронтальный опрос; - прием контрольных нормативов; - выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Студент получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование учебной дисциплины)

**08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирования воздуха и вентиляции**
(код, наименование профессии/специальности)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших общеобразовательную программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

КОС разработаны на основании:

- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ОСП Политехническим колледжем ЛГАУ.

В ходе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать:

Личностными результатами:

- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметными результатами:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) гигиены, норм безопасности.

Предметными результатами:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Оценивание уровня освоения учебной дисциплины

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

Формы и методы оценивания:

Фронтальный опрос, прием контрольных нормативов, самостоятельная работа, выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта).

Контроль и оценка результатов освоения основных видов деятельности обучающихся осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, учебно-методических занятий, практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течении учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Форма контроля	Форма контроля
Тема: Туризм	Фронтальный опрос Практические занятия Самостоятельная работа	
Тема: Легкая атлетика	Фронтальный опрос Практические занятия Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа	
Тема: Гимнастика	Фронтальный опрос Практические занятия Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа	
Тема: Спортивные игры	Фронтальный опрос Практические занятия Тестирование Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа	
Тема: Общая физическая	Фронтальный опрос Практические занятия	

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Форма контроля	Форма контроля
подготовка	<i>Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация		<i>Зачет и дифференцированный зачет</i>

3. Задания для оценивания уровня освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля.

Тема: Туризм.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Изучение видов туризма. Изучение районов, открытых для туризма. Сбор палатки, рюкзака, туристского снаряжения. Изучение видов костров и их розжиг. Преодоление природных преград. Первая медицинская помощь.

Учебный однодневный поход.

Тема: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Кроссовая подготовка; высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Специально-подготовительные легкоатлетические упражнения.

Беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- «острый» бег;
- семенящий бег.

Прыжковые упражнения:

- прыжки с ноги на ногу;
- многоскоки;
- прыжки на одной с высоким подниманием бедра;
- прыжки на двух спиной вперед.

Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых семи упражнений оценка «4»;

за правильное выполнение любых шести упражнений оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Бег на короткие дистанции.

Перечислить дистанции, которые относятся к спринтерскому бегу.

Рассказать технику низкого старта.

Рассказать технику бега на короткие дистанции.

Сдать контрольный норматив в беге на 30, 60, 100 м.

Критерии оценивания:

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
30м (с)	4.8	5.3	5.7	5.8	5.2	5.8	6.4	6.5
60м (с)	8.6	9.4	10.2	10.3	9.8	10.6	11.2	11.3
100м (с)	14.0	14.6	15.5	16.6	16.2	16.5	17.5	18.7

Эстафетный бег.

Техника высокого старта.

Техника бега по выражу:

- работа рук;
- работа ног;
- положение корпуса тела.

Техника передача эстафетной палочки:

- способом снизу-вверх;
- способом сверху-вниз.

Передача эстафетной палочки в коридоре.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Метание гранаты.

Техника безопасности при метании гранаты.

Правила метания гранаты.

Специальные упражнения метателя:

- метание набивного мяча из-за головы двумя руками с места;
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками с трех шагов;
- имитация финального усилия.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Критерии оценивания

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Метание гранаты(м)	32	26	18	17	15	12	9	8

Прыжки в длину с разбега.

Техника разбега, отталкивания.

Техника приземления.

Выполнение специальных упражнений прыгуна

- выполнить прыжок в длину с места.

Критерии оценивания

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;
за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;
за правильное выполнение любых двух оценка «3»;
за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжок в длину с разбега(м)	4.30	4.00	3.50	3.00	3.55	3.10	2.80	2.50

Тема: Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс акробатических упражнений на ковре. Комплекс упражнений ритмической гимнастики (степ-аэробики, каланетики, стрейчинга).

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;
за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;
за правильное выполнение любых двух оценка «3»;
за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Комплекс акробатических упражнений на ковре.

1. Равновесие; 2. кувырок вперед; 3. кувырок назад; 4. «мостик»; 5. стойка на лопатках «березка»; 5. переворот через плечо сед в полушпагат; 6. «колесо».

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;
за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;
за правильное выполнение любых двух оценка «3»;
за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Тема: Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствует: совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей; ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий и быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика

защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;
за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;
за правильное выполнение любых двух оценка «3»;
за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Верхняя передача мяча над собой – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки. обучающийся должен выполнить передачи мяча над собой на высоту 2,5-3 метра, не теряя мяч; в случае потери мяча, тест выполняется снова; на выполнение теста, обучающемуся дается 3 попытки;

Прием и передача волейбольного мяча в парах через сетку – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающиеся должны выполнить технический прием правильно, не теряя мяч; в случае потери мяча, тест выполняется снова; обучающиеся выполняют тест по волейбольным правилам; на выполнение теста, обучающимся дается 3 попытки.

Выполнение подачи любым способом – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающийся должен перебить мяч через сетку и попасть в пределы волейбольной площадки; для выполнения теста обучающемуся дается 1 попытка (10 мячей).

Критерии оценивания

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Передача мяча двумя руками над собой (количество раз)	25	20	15	14	20	15	10	9
Передача мяча через сетку в парах (количество раз)	25	20	15	14	20	15	10	9
Нижняя подача (количество раз)	5	4	3	2	5	4	3	2
Верхняя подача (количество раз)	5	4	3	2	5	4	3	2

Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;
за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;
за правильное выполнение любых двух оценка «3»;
за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Передача и ловля баскетбольного мяча, отскочившего от стены – тест проводится у стены напротив нарисованного квадрата; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающийся должен выполнить технический прием правильно, не теряя мяч; обучающийся должен выполнять передачу об стену с расстояния 3м. в течение 30 секунд.

Передача баскетбольного мяча в парах – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающиеся должны выполнить технический прием правильно, не теряя мяч; обучающиеся выполняют тест в парах, стоя лицом друг другу на боковых линиях площадки; для успешного выполнения теста, необходимо затратить как можно меньше передач партнеру.

Штрафной бросок – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; тест выполняется с линии штрафного броска; для выполнения теста обучающемуся дается 10 попыток.

Бросок в корзину в движении – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; после ведения в ускоренном темпе обучающийся выполняет «двойной шаг» и производит бросок в корзину; обучающийся должен правильно выполнить «двойной шаг» и забросить мяч в корзину

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Штрафной бросок (8 бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1
Бросок в корзину с двойного шага (6 бросков)	6	5	4	3	5	4	3	2

Тема: Общая физическая подготовка.

Комплекс упражнений для развития силовых качеств; комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплекс упражнений для развития ловкости; комплекс для развития гибкости; комплекс упражнений для развития скоростной выносливости, упражнения для развития выносливости.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Контрольные нормативы:

Прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища в сед за 1 мин.; тест на гибкость; подтягивание на перекладине.

Челночный бег 4х9 метров – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; девушки выполняют тест отдельно от юношей; тест выполняется с высокого старта, после команды преподавателя; обучающийся должен после прохождения контрольных отметок, коснуться пола рукой.

Прыжки через скакалку за 1 минуту – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; тест выполняется после команды преподавателя; обучающийся должен выполнять отталкивание только двумя ногами.

Прыжок в длину с места – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающемуся предоставляется 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка; обучающийся должен выполнять отталкивание двумя ногами; результат определяется по последнему касанию.

Подтягивание на высокой перекладине из и. п. вис (юноши) – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающийся выполняет подтягивание верхним хватом, до уровня подбородка.

Поднимание туловища в сед за 1 минуту – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; из и. п. лежа на спине, таз прижат к гимнастическому мату, руки за головой, локти разведены в стороны, ноги согнуты в коленях; обучающийся должен подняться и коснуться локтями коленей.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; юноши: считается количество касаний грудью кубика высотой 7 см.; девушки: сгибание и разгибание рук из и. п. упор о гимнастическую скамейку; считается количество касаний грудью.

Тест на гибкость – наклон вперед из и. п. сед ноги разведены на ширину 30 см. – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; по команде преподавателя обучающиеся принимают и. п.; обучающийся выполняет наклон, кладет руки на разметку и фиксирует положение на 2 сек. обучающемуся предоставляется 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка;

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжок в длину с места	2.22	2.11	1.95	1.70	1.76	1.65	1.50	1.30
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	35	31	26	16	15	13	10	5
Поднимание туловища в сед за 1 мин.	46	42	36	26	40	30	20	14
Тест на гибкость	15	13	10	7	18	16	12	7
Подтягивание на низкой перекладине					22	18	13	12
Подтягивание на перекладине	11	9	6	5				

3.2. Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится в виде зачета и дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть предполагает написание и защиту рефератов по заданной тематике.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся среднего профессионального образования

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физической культуры, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное

отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций (учреждений). Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть состоит из комплекса практических заданий, позволяющих преподавателю оценить уровень физического развития обучающихся.

Задания практической части:

Бег 500 м (девушки); 1000 м (юноши).

Передача баскетбольного мяча на точность за 10 секунд.

Опускание и поднимание туловища в сед за 1 минуту.

Критерии оценивания

Учебный норматив	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 500м(с)	-	-	-	-	2.15	2.30	2.45	3.05
Бег 1000м(с)	3.55	4.15	4.25	4.40				
Передача мяча на точность (10 раз)	10.0	10.5	11.0	-	11.0	11.5	12.0	-
Пресс(раз)	46	42	40	35	40	35	30	25

4. Условия проведения промежуточной аттестации

Количество вариантов заданий для аттестующихся – 1.

Время выполнения задания – 2 часа

5. Критерии оценивания для промежуточной аттестации

При оценке учебных достижений обучающихся по показателям учебного норматива определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия выставляют оценку в баллах.

Уровень учебных достижений	Показатели оценки результата
«5»	обучающийся владеет обобщенными, крепкими знаниями по предмету; имеет достаточную тактическую подготовку для выполнения учебных задач; имеет системные навыки техники выполнения физических упражнений, соответствующих установленным требованиям.
«4»	обучающийся владеет обобщенными, крепкими знаниями по предмету; имеет достаточную тактическую подготовку для выполнения учебных задач.
«3»	обучающийся проявляет понимание основных положений материала, приводит примеры; техника выполнения физических упражнений имеет незначительные отклонения от установленных требований, анализируются и исправляются с помощью преподавателя.
«2»	обучающийся должен иметь фрагментарное представление по предмету; различает и выполняет в соответствии с требованиями только элементы физических упражнений.