

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 25.06.2025 10:29:30  
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

***ОДБ.09 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения***  
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией математических, общих естественно-научных дисциплин и физической культуры

Протокол № 2 от «06» сентября 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана для специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО (утвержден Приказом Министерства образования и науки от 5 февраля 2018 года № 68).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОДБ.09 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 ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

*(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)*

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.09 Физическая культура может быть использована по специальностям СПО на базе среднего (полного) общего образования, в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина ОДБ.09 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету Физическая культура является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Перечисленные результаты освоения соотносятся с формируемыми компетенциями:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                 | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                            | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p style="text-align: center;"><b>ОК 01.</b></p> <p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                            | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дисциплинарные |
|                                            | <p>проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |                |

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                  | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины

##### ОДБ.09 Физическая культура

| Вид учебной работы                                               | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1                                                                | 2                |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                     | 72               |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>          |                  |
| <i>в т. ч.:</i>                                                  |                  |
| теоретическое обучение                                           | 27               |
| практические занятия                                             | 41               |
| Самостоятельная работа обучающегося                              |                  |
| Промежуточная аттестация:<br>дифференцированный зачет, (экзамен) | 4                |
| <b>ИТОГО</b>                                                     | 72               |



### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОДБ.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль                          | Объем часов | Формируемые ОК             |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| 1                                                                    | 2                                                                                                                                                           | 3           | 4                          |
| <b>Раздел 1.</b>                                                     | <b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                           | <b>18</b>   |                            |
| Тема<br>Бег, прыжки в длину с разбега.<br>ОФП.                       | Содержание учебного материала                                                                                                                               | 18          |                            |
|                                                                      | 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.                                                                                                 | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и основы формирования ЗОЖ.                                                                           | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | 3. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).                                                           | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | 4. Техника выполнения прыжка в длину с разбега                                                                                                              | 1           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | Практические занятия:                                                                                                                                       |             |                            |
|                                                                      | 1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта. ОФП. Спортивные игры                                                   | 1           | [3,5]<br>ОФП               |
|                                                                      | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжка в длину с разбега, бег на короткие дистанции. Спортивные игры                                                | 2           | [3,5]<br>ОФП               |
|                                                                      | 3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры                                                   | 2           | [3,5]<br>ОФП               |
|                                                                      | 4. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры                                                   | 2           | [3,5]<br>ОФП               |
|                                                                      | 5. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Спортивные игры.                                                                    | 2           | [3,5]<br>ОФП               |
|                                                                      | 6. Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития физических качеств. Спортивные игры.                                                                  | 2           | [3,5]<br>ОФП               |
| <b>Раздел 2.</b>                                                     | <b><i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                  | <b>16</b>   |                            |
| Тема<br>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Подачи. Игра. | Содержание учебного материала                                                                                                                               | 16          |                            |
|                                                                      | 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу                                                                                                            | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | 2. Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                         | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | 3. Спорт в системе формирования личности.                                                                                                                   | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                      | Практические занятия:                                                                                                                                       |             |                            |
|                                                                      | 1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП            |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль                        | Объем часов | Формируемые ОК      |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                             | Подвижные игры приближенные к волейболу.                                                                                                                  |             |                     |
|                             | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра.                           | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                             | 3. Инструктаж по ТБ. Техника приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.                        | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                             | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Прием контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                             | 5. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – передачи мяча двумя руками над собой. Поддачи. Учебная игра.                                          | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                             | <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                                                                                                | <b>2</b>    |                     |
| <b>Раздел 3.</b>            | <b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                     | <b>12</b>   |                     |
|                             | Содержание учебного материала                                                                                                                             | 12          |                     |
|                             | 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.                                                                                                        | 2           | работа с конспектом |
|                             | 2. Гигиенические основы систем физических упражнений.                                                                                                     | 2           | работа с конспектом |
|                             | 3. Основы рационального питания                                                                                                                           | 2           | работа с конспектом |
|                             | Практические занятия:                                                                                                                                     |             |                     |
|                             | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                     | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                             | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры.                           | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                             | 3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.                   | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
| <b>Раздел 4.</b>            | <b>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                      | <b>12</b>   |                     |
|                             | Содержание учебного материала                                                                                                                             | 12          |                     |
|                             | 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу                                                                                                         | 2           | работа с конспектом |
|                             | 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.                                                                             | 2           | работа с конспектом |
|                             | Практические занятия:                                                                                                                                     |             |                     |
|                             | 1. Инструктаж по ТБ. Техника ведения и передачи мяча. Броски мяча с места разнообразными способами. Игра, приближенная к баскетболу.                      | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                             | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места избранным способом с разных точек. Штрафные броски. Учебная игра.    | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                             | 3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафные броски.       | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |

| Наименование разделов и тем                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль          | Объем часов | Формируемые ОК      |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                                               | 4. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра. | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
| <b>Раздел 1.</b>                                                              | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                  | <b>10</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника бега с низкого старта.<br>Прыжки в длину.<br>Эстафетный бег. | Содержание учебного материала                                                                                                               | 10          |                     |
|                                                                               | 1. Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.                                  | 4           | работа с конспектом |
|                                                                               | Практические занятия:                                                                                                                       |             |                     |
|                                                                               | 1. Инструктаж по ТБ. Техника эстафетного бега. Повторение техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.                              | 2           | [3,5]<br>ОФП        |
|                                                                               | 2 Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.                         | 2           | [3,5]<br>ОФП        |
|                                                                               | 3 Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м, 60м. Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. Спортивные игры.                         | 2           | [3,5]<br>ОФП        |
|                                                                               | <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                                                                                  | <b>2</b>    |                     |
|                                                                               | <b>Всего:</b>                                                                                                                               | 72          |                     |
|                                                                               | <b>из них практических занятий</b>                                                                                                          | 41          |                     |
|                                                                               | <b>лекций</b>                                                                                                                               | 27          |                     |
|                                                                               | <b>самостоятельная работа</b>                                                                                                               | -           |                     |
|                                                                               | <b>зачет</b>                                                                                                                                | 4           |                     |
|                                                                               | <b>экзамен</b>                                                                                                                              | -           |                     |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое 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 ф 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

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

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ 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.

## **4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные печатные издания**

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.
3. Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.
4. Жилкин 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.
5. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.
6. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2005. – 366 с.
7. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
8. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.
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,
11. Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.
12. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакалавриат).
13. 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**

14. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.
15. 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.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Основные показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</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>качество усвоения теоретических знаний;</p> <p>регулярное выполнение домашних заданий применение методов самоконтроля демонстрация комплексов упражнений двигательных умений и навыков овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью (физкультминутки, утренняя гимнастика, приёмы закаливания и др.) прирост динамики результатов физической подготовленности</p> | <p><b>текущий контроль успеваемости</b> проводится по всем темам (разделам) в формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос;</li> <li>– прием контрольных нормативов;</li> <li>– выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта)</li> </ul> <p><b>промежуточная аттестация</b> проводится в форме дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)</p> |

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

***ОДБ.09 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения***  
(код, наименование профессии/специальности)

### **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 4х100 м, 4х400 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 четырех 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; поднятие 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.

*Поднятие 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.                                                                                       |