

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Профессионально-педагогического  
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
Т.И. Кузнецова  
04 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
специальность  
13.02.07 ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании цикловой методической комиссии  
машиностроения и энергетики  
протокол № 9 от «04» апреля 2025 г.  
Председатель ЦМК Олеся Н.И. Староверова

Саратов 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.07 Электроснабжение, утвержденным приказом Минобрнауки от 16 апреля 2024 г. № 255, зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2024 № 78292.

Разработчик: Былинкина О.А. – преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа является частью ООП программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение

### 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл социально-экономических дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности.

### 1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>106</i>
в том числе:	
лекции	
семинарские занятия	
консультации	
практические занятия	<i>106</i>
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация по итогам 3-5 семестра в форме «Зачет», по итогам 6 семестра – зачет с оценкой	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>2 курс 3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>10</b>		
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
<b>Тема 2.6.</b> Тактические действия. Блокирование	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Поддачи мяча. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Совершенствование подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя подача мяча. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.8.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола Практическое занятие. Игра по правилам	4		ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>			
<b>2 курс 4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Строевые приемы на лыжах. Техника лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах (попеременный двухшажный ход). Свободное скольжение без опоры.	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.2.</b> Техника лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Техника лыжных ходов. Спуск с горы и подъем.	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.3.</b> Спуск с горы в низкой стойке. Подъёмы	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Подъёмы и спуски: техника подъемов и спусков. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Скольжение с подседанием	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Первая помощь при обморожении	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.5.</b> Правила лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Правила лыжных гонок. Старт следующего учащегося через 30 сек.	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 4.1</b> История развития баскетбола Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Практическое занятие № 22-28 История развития баскетбола в России. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передвижений нападающего	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Передача мяча в движении: - встречные передачи мяча в движении (одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. - поступательные передачи мяча в движении (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины).	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. - ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) - ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение) - ведение мяча со зрительным контролем - ведение мяча без зрительного контроля	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.4.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие. Дистанционные броски с места - бросок двумя руками от груди - бросок двумя руками от головы - бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) 2.Бросок одной рукой сверху в движении	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Передвижения защитника. Обучение приемам противодействия и овладения мячом Вырывание мяча. Перехват мяча: - перехват мяча при передаче - перехват мяча при ведении	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 4.6.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 4.8.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Ведения мяча - индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину.	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 4.9.</b> Техника штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Действия игрока без мяча: - выход для получения мяча - выход для овладения отскоком мяча Действия игрока с мячом: - индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча - индивидуальные тактические действия	4	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Индивидуальные тактические действия игрока	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Техника безопасности. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.	4	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 5.2.</b> Удары по мячу головой	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. Учебная игра	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05,

Индивидуальные тактические действия игрока	Практическое занятие. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков.			ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 5.4.</b> Индивидуальных действий игрока: обводка, финты.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты.			
	<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>			
<b>3 курс 4 семестр</b>				
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники бега на короткие дистанции (100,200,400 м.).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 6.2.</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 6.3.</b> Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 6.4.</b> Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники метания гранаты. Бег по пересеченной местности, финиширование			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 6.5.</b> Прыжки в длину с разбега «Согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Отработка техники бега на различных участках дистанции.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Техника приема мяча снизу, сверху.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Отработка приема мяча снизу, сверху. Приём и передача мяча сверху в различных направлениях.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 7.2.</b> Техника владения мячом. Прием и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники владения мячом. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 7.3.</b> Блокирование одиночное и групповое	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 7.4.</b> Техника нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка нападающего удара в парах. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 7.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 7.6.</b> Верхняя прямая подача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Верхняя прямая подача мяча.			
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>				
<b>3 курс 5 семестр</b>				
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 8.1.</b> Передача мяча на месте и в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

<b>Тема 8.2.</b> Ведение и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Ведение и передача мяча. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 8.3.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты. Штрафной бросок.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 8.4.</b> Штрафной бросок в кольцо	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Штрафной бросок в кольцо. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 9.1.</b> Комплекс упражнений (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 9.2.</b> Упражнения на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 9.3.</b> Комплекс упражнений с предметами	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 9.4.</b> Комплекс упражнений для развития силы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Зачет с оценкой.</b> Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой 6 семестр)</b>		<b>2</b>		
<b>Всего</b>		<b>106</b>		

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерных залов, открытого стадиона.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, спортивные снаряды, лыжи, столы для настольного тенниса, шахматы, шашки.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2021.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. —

3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. —

Дополнительные источники

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный //

5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). —

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. —

### Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>-понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>-проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Практический контроль</li> <li>-Устный опрос</li> <li>-Письменный контроль</li> <li>Программный контроль</li> <li>-Сдача контрольных нормативов</li> </ul>
<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную</li> </ul>		

<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>		
--	--	--

## **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

### Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в *приложении 1*.

### Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в *приложении 1*

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
СГ.04 Физическая культура**

**1.1 Форма промежуточной аттестации зачет с оценкой 6 семестр**

**1.2 Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

метод расчета первичных баллов; метод расчета сводных баллов;

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти бальная шкала для оценивания результатов обучения:

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

<b>Оценка</b>	<b>Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации</b>
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

### 1.3 Контрольно-оценочные средства

Итоговый контроль в форме другие формы контроля

Контрольные и тестовые задания

Контрольные и тестовые задания подразумевают сдачу нормативов по легкой атлетике, а также поведение игр по волейболу, футболу, баскетболу.

Контрольные нормативы по физической подготовке:

м,		время (с.) 1 курс			время (с.) 2 курс			время (с.) 3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
30	юн	4,6	5,1	5,6	4,5	5,0	5,5	4,5	4,8	5,3
	дев	5,1	5,6	6,0	5,0	5,5	6,0	5,0	5,5	6,0
60	юн	8,4	8,8	9,2	8,0	8,5	9,0	8,0	8,4	9,0
	дев	10,0	10,4	10,8	9,6	10,0	10,5	9,6	10,0	10,2
100	юн	14,5	15,0	15,5	14,2	14,5	15,0	13,5	8,4	14,5
	дев	16,5	17,5	18,0	16,2	16,5	17,5	16,0	10,0	17,0
200	юн	30	33	35	28	30	33	28	30	32
	дев	38	40	45	38	40	45	36	40	45
400	юн	1,10	1,15	1.20	1.05	1.10	1.15	1.05	1.10	1.15
	дев	1,40	1,50	2.00	1.40	1.45	1.50	1.30	1.40	1.50
500	дев	2,10	2.20	2.30	2.00	2.10	2.20	2.00	2.10	2.15
1000	юн	4.10	4.20	4.30	4.00	4.10	4.20	4.00	4.10	4.15
800	юн	3.10	3.20	3.30	3.10	3.15	3.20	3.05	3.10	3.15
	дев	3.50	4.05	4.15	3.50	4.00	4.10	3.50	4.00	4.10
2000	дев	11.30	12.00	12.30	10.30	11.30	12.00	10.30	11.00	11.40
Прыжок в длину с разбега (М)	юн	4.20	4.00	3.80	4.50	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20
	дев	3.20	3.00	3.80	3.60	3.40	3.00	3.80	3.50	3.30
Метание гранаты (м)	юн	32	30	28	36	32	30	42	38	32
	дев	18	17	15	23	18	17	25	22	18
Челночный бег 3×10 (с)	юн	7.3	7.8	8.1	7.2	7.6	8.1			
	дев	8.6	9.0	9.1	8.4	8.8	9.0			
Прыжок в длину с места (м)	юн	2.15	2.05	2.00	2.35	2.15	2.10	2.45	2.35	2.15
	дев	1.65	1.45	1.40	1.80	1.65	1.45	1.85	1.70	1.50
Подтягивание на перекладине	юн	10	8	6	12	10	8	13	10	9
Поднятие туловища из положения лежа на спине	дев	25	20	15	35	25	20	45	40	35
Бег на лыжах 5 км (юн) 3 км (дев)	юн	28,00	29,00	30,00	25,00	28,00	29,00	23,30	25,30	28,20
	дев	19,00	19,30	20,00	18,30	19,00	19,30	17,30	18,30	19,00

### **Вопросы к зачету.**

В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?

Перечислите три группы признаков, характеризующих сферу физической культуры?

Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура и спорт»?

Что является результатом физической подготовки?

Какими показателями характеризуется процесс физического развития?

Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека?

Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности?

В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

Какие критерии положены Л.П.Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?

На основании каких признаков структурирует В.М.Выдрин физическую культуру?

Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?

Назовите основные виды физической культуры?

Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры?

Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

На что направлено содержание фоновой физической культуры?

Какие две категории функций физической культуры вы знаете?

В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?

Что понимают под специфическими функциями физической культуры?

Раскройте содержание образовательной функции?

К какой категории наук относится теория физической культуры?

Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры?

Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.

Какие области знаний интегрирует в себе теория физической культуры?

Раскройте значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений?

Что понимается под «системой физической культуры»?

Какова цель системы физической культуры?

Что входит в понятие «системы физического воспитания»?

Как взаимодействуют между собой педагогическая и социальная подсистема физического воспитания?

Дайте определение понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение»?

Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?

Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений?

Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений?

### 1.3.2. Критерии оценки

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

### Критерии оценки

Критерии оценки результатов выполнения практического задания		Баллы в соответствии с критериями оценки
		Максимальный балл – 3,0
1	Движения и отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований. Без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать	3,0
2	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	2,0
3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в	0,5

	нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
4	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>

#### **1.4 Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации**

Аттестация проводится в спортивном зале

#### **1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации**

Основные учебные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И.А.Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. —

2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. (30) с. цв. вкл. — (Профессиональное образование). — Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-534-08312-5

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. —

Дополнительные учебные издания:

4. Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. —

5. ЭБС «Znanium»: Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). -

6. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие /Ю.С.Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022 – 197 с. – (Среднее профессиональное образование).

7.Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В.Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. -133 с. – (Профессиональное образование). – Текст непосредственный.

ISBN 978-5-534-10349-6

8. Жданкина,Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф.Жданкина. И.М.Добрынин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020 – 125 с. – (Профессиональное образование).