Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 09.11.2026 09:42:10
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ППССЗ по специальности
13.02.07 Электроснабжение

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
# ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности**

13.02.07 Электроснабжение

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки 2025)*

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 3 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 9 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 16 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 18 |
| 5. | ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ | 19 |

## 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»

### 1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (утвержден приказом Минпросвещения России от 16.04.2024 №255).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- электромонтер контактной сети;
- электромонтер по эксплуатации распределительных сетей;
- электромонтер тяговой подстанции.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

#### 1.2.1. Цель общеобразовательного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- 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.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях
- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**знать:**

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- правила и способы планирования системы индивидуальных физических упражнений различной направленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

| Общие компетенции | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|
| | **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности<br>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне<br>- устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |

| | | |
|---|---|---|
| | - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>б) базовые исследовательские действия:<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике<br>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению | |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Овладение универсальными коммуникативными действиями:<br>б) совместная деятельность:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; | ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью |

| | | |
|---|---|---|
| | - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным<br>Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>г) принятие себя и других людей:<br>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>наличие мотивации к обучению и личностному развитию | профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | В части физического воспитания:<br>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью<br>Овладение универсальными регулятивными действиями: | ПРб 1. Умение 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);<br>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной |

| | | |
|---|---|---|
| | а) самоорганизация:<br>- самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений<br>- давать оценку новым ситуациям<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение<br>- оценивать приобретенный опыт<br>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | деятельностью;<br>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | ***Объем в часах*** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы предмета** | **72** |
| **в т.ч.** | |
| **1. Основное содержание** | **58** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | 50 |
| самостоятельные занятия | 5 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание** | **12** |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 6 |
| самостоятельные занятия | 6 |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное) практические и самостоятельные занятия | Объем часов | Формируемые компетенции (ОК) |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** | **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | **3** | |
| **Основное содержание** | | | |
| **Тема 1.1** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | 3 | |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | |
| | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | |
| | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. | | |
| | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | |
| | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | | |
| | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).<br>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | | |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **12** | |
| **Тема 2.1**<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 1 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | |
| | **Самостоятельные занятия** | 1 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения | | |
| **Тема 2.2**<br>Составление и | **Содержание учебного материала** | 2 | |
| | **Практические занятия** | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Самостоятельные занятия** | 1 | |
| | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 1 | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля. | | |
| | **Самостоятельные занятия** | 1 | |
| | Дневник самоконтроля. | | |
| **Тема 2.4.** Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 1 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | **Самостоятельные занятия** | 1 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| **Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 2 | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, внешние условия, профессиональные заболевание | | |
| | **Самостоятельные занятия** | 2 | |
| | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Основное содержание** | | | **55** | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | | |
| **Гимнастика** | | | | |
| **Тема 2.6.**Основная гимнастика | **Содержание учебного материала** | | 4 | |
| | **Практические занятия** | | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье, ловля, прыжки<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье, ловля, прыжки | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.7.** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | | 6 | |
| | **Практические занятия** | | 6 | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие<br>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться) | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Совершенствование акробатических элементов | | | |
| | Девушки<br>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на | Юноши<br>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П | | |
| **Тема 2.8.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | 12 | |
| | **Практические занятия** | | 10 | |
| | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры.<br>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.<br>Передвижение по пересеченной местности.Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши). | | | |
| | **Самостоятельные занятия** | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях. Катание на лыжах в свободное время | | | |
| **Тема 2.9** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | 10 | |
| | **Практические занятия**<br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.10** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу и сверху двумя руками.<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br>Изучить правила судейства игры | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.11**<br>Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | 13 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 10 | |
| | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;<br>Совершенствование техники спринтерского бега;<br>Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега<br>Совершенствование техники метания гранаты 500 г девушки и 700 г юноши | | |
| | **Самостоятельные занятия** | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях, группах ОФП.<br>Равномерный бег. | | |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | **2** | |
| **Всего:** | | **72** | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной предмета имеется:

Игровой зал:

табло электронное, щиты пластиковые баскетбольные, раздевалки

Гимнастический зал:

скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенка гимнастическая

Теннисный зал:

столы теннисные, ракетки теннисные, шарики теннисные

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, мази лыжные

Тренажерный зал:

Тренажеры, штанга. Диски, гантели, гири, беговая дорожка, велотренажер

Игровой инвентарь:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные

Легкоатлетический инвентарь:

Секундомеры, рулетка, гранаты для метания

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, полоса препятствий,

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

### 3.2.1 Основные источники:

Кузнецов, В. С.Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7.— URL: https://book.ru/book/932718. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4 — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2020. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://www.book.ru/book/919382. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://www.book.ru/book/926242. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. —Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719 по паролю.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/931285. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/тема** | **Тип оценочных средств** |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1.1,<br>П/-о/с Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

Юноши

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек) | 25.50 | 27.20 | б/вр |
| 3.Прыжов в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз ) | 12 | 9 | 7 |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )<br>4х9 (сек) | 7,3<br>9,8 | 8,0<br>10,2 | 8,3<br>10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге ) | 10 | 8 | 5 |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический компленс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Девушки

| Тесты | Оценки в баллах | | |
|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек) | 19.00 | 21.00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3х10<br>4х9 | 8.4<br>11.0 | 9.3<br>11.2 | 9.7<br>11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>-релаксационная гимнастика<br>(из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16<br><br>17 | 4.4<br>и выше<br>4.3 | 5.1 - 4.8<br><br>5.0 – 4.7 | 5.2<br>и ниже<br>5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16<br><br>17 | 7.3<br>и выше<br>7.2 | 8.0 – 7.7<br><br>7.9 – 7.5 | 8.2<br>и ниже<br>8.1 |
| 3. | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места (см) | 16<br><br>17 | 230<br>и выше<br>240 | 195–210<br><br>205-220 | 180<br>и ниже<br>190 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16<br><br>17 | 1 500<br>и выше<br>1 500 | 13001400<br><br>13001400 | 1 100<br>и ниже<br>1100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя<br><br>(см) | 16<br><br>17 | 15<br>и выше<br>1 | 9 – 12<br><br>9 - 12 | 5<br>и ниже<br>5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16<br><br>17 | 11<br>и выше<br>12 | 8 – 9<br><br>9 - 10 | 4<br>и выше<br>4 |

Приложение 4

Девушки

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16<br>17 | 4.8 и выше<br>4.8 | 5.9 - 5.3<br>5.9 – 5.3 | 6.1 и ниже<br>6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16<br>17 | 8.4 и выше<br>8.4 | 9.3 – 8.7<br>9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже<br>9.6 |
| 3. | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места (см) | 16<br>17 | 210 и выше<br>210 | 170–190<br>170-190 | 160 и ниже<br>160 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16<br>17 | 1 300 и выше<br>1 300 | 10501200<br>10501200 | 900 и ниже<br>900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16<br>17 | 20 и выше<br>20 | 12 – 14<br>12 - 14 | 7 и ниже<br>7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16<br>17 | 18 и выше<br>18 | 13 – 15<br>13 - 15 | 6 и выше<br>6 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования