

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность**

**27.02.06 Контроль работы измерительных приборов**

**2025 г.  
г. Новый Оскол**

**Организация – разработчик: ОГАПОУ «Новооскольский колледж»**

**Разработчик:**

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Вёрстов Б. В.

Рассмотрена

Предметно-цикловой комиссией ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Протокол № 1 от 28.08.2025 года

Председатель ПЦК Савенкова Г. В.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Общая характеристика рабочей программы .....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>7</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	7
2.2.Содержание дисциплины .....	10
2.3. Курсовой проект (работа).....	17
<b>3. Условия реализации дисциплины .....</b>	<b>15</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	17
<b>4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>18</b>
4.1. Комплект оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации ....	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура: формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний. А также 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.

Дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура включена в обязательную часть образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.06 Контроль работы измерительных приборов.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья колледж устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен<sup>1</sup>:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте;</li><li>- анализировать задачу и проблему и выделять её составные части;</li><li>- определять этапы решения задачи или проблемы;</li><li>- составлять план действия;</li><li>- определять необходимые ресурсы;</li><li>- реализовывать</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- владеть актуальными методами работы;</li><li>- реализовывать составленный план;</li><li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li></ul>

<sup>1</sup>Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, выполнять физические упражнения в команде	- правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	- работы в команде
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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 специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	- рациональных приёмов двигательных функций в профессиональной деятельности
ПК 1.1. Проводить проверку состояния рабочих эталонов, средств поверки и калибровки для оценки их пригодности к применению ПК 1.2. Устранять неисправности поверочного и	- сформированность систематической двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	- предложить способы профилактики утомления или рационализации двигательного режима у представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью); - подобрать и применять комплекс производственной гимнастики для	<i>Овладения двигательными действиями:</i> - формирование гармоничного физического развития обучающегося подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности будущего специалиста к успешной

калибровочного оборудования в рамках своей компетенции	профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью).	профессиональной деятельности; В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
--	--	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов	I семестр	II семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
в том числе:			
лекции	-	-	-
практические занятия	62	30	32
контрольные работы			
дуальное обучение (всего)			
учебная практика			
производственная практика			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			
Консультации			
Итоговая аттестация в форме	Зач/Зач	зачет	зачет

### 2.2. Содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов профессионального модуля, тем и занятий по МДК	Обязательная учебная нагрузка		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		Материальное и информационное обеспечение занятий
		Объем ак.ч	Вид учебной деятельности	ОК	ПК	
1	2	3	4	5	6	7
<b>III курс 5 семестр (30 часов)</b>						
<b>I. Практический раздел (30 часов)</b>						
<b>Лёгкая атлетика</b>						
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Освоение	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 17, 18, 23;

	и закрепление техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного теста: бег на 100м.					ОИ 1 с 131-140; ЭОР 7
2	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 7
3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольного теста: бег на 1000 м	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140, И-Р 4, ЭОР 6
4	Отработка тактики равномерного бега на длинные дистанции 3 000 м, 5 000 м	2	ПЗ урок	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140; 262; ЭОР 7
5	Развитие физических возможностей средствами легкой атлетики. <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</i>	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140; 8-25; ЭОР 7
<b>Гимнастика</b>						
6	Совершенствование умений в перестроениях и передвижениях	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	7, 12, 17, 19; И-Р 3, ОИ 1 с 118-130
7	Совершенствование комплекса ОРУ, умений выполнять повороты. Выполнение контрольного теста: подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	ПЗ	01, 04, 08		7, 12, 17, 19; ОИ 1 с 118-130; И-Р 3, ЭОР 5, 9
8	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	2	ПЗ	01, 04, 08		7, 12, 17, 19; ОИ 1 с 118-130; И-Р 3, ЭОР 5, 9
<b>Волейбол</b>						
9	Волейбол. Освоение и закрепление техники перемещений, передачи мяча «сверху» двумя руками	2	ПЗ	01, 04, 08		2, 3, 12, 14, 17 ОИ 1 с 100-109; ЭОР 3
10	Совершенствование техники	2	ПЗ	01,		2, 3, 14,

	передачи мяча «сверху» двумя руками в прыжке во время игры			04, 08		17, 19; ОИ 1 с 100-109, ЭОР 2, 3
11	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра	2	ПЗ	01, 04, 08		2, 3, 14, 17, 19; ОИ 1 с 100-109, ЭОР 3
<b>Баскетбол</b>						
12	Баскетбол. Овладение сочетанием приёмов передвижений и остановок игрока, техники передач различными способами	2	ПЗ	01, 04, 08		1, 14, 17, 19; ОИ 1 с 81-83; И-Р 2, ЭОР 3
13	Совершенствование техники штрафного броска	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	1, 14, 17, 19; ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8, И-Р 2
<b>Футбол</b>						
14	Освоение и закрепление техники передач и обработки мяча. Вбрасывание	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117; И-Р 1, ЭОР 5
15	Совершенствование индивидуальной опеки игрока с мячом и без мяча. Зачет	2	ПЗ	01, 04, 08		17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117; И-Р 1, ЭОР 5
<b>III курс 6 семестр (32 часа)</b>						
<b>I. Практический раздел (32 часа)</b>						
<b>Лыжная подготовка</b>						
16	Совершенствование техники лыжных ходов	2	ПЗ	01, 08	1.1 1.2	15, 18, 23; ОИ 1 с 141-162; И-Р 1, ЭОР 2, 8
17	Овладение и закрепление техники лыжных ходов, подъемов, спусков	2	ПЗ	01, 04, 08		15, 18, 23; ОИ 1 с 141-162; И-Р 1, ЭОР 2, 8
18	Выполнение технического	2	ПЗ	01,		15, 18,

	норматива: бег на лыжах на 2 км, 3 км			04, 08		23; ОИ 1 с 141-162; И-Р 1, ЭОР 2, 8
<b>Футбол</b>						
19	Овладение техникой выполнения ударов после обводки, отбора мяча	2	ПЗ	01, 04, 08		17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117; ЭОР 6, И-Р 2
20	Обучение взаимодействию игроков обороны, применению финтов в игре	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117; ЭОР 6, И-Р 2
<b>Волейбол</b>						
21	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	2, 3, 14, 17, 19; ОИ 1 с 100-09; ЭОР 2, 3
22	Разучивание индивидуальных действий. Определение времени для отталкивания при блокировании	2	ПЗ	01, 04, 08		2, 3, 14, 17, 19; ОИ 1 с 100-09; ЭОР 2, 3
<b>Баскетбол</b>						
23	Совершенствование технических и тактических приемов игры	2	ПЗ	01, 04, 08		1, 14, 17, 19; ОИ 1 с 81-83, ЭОР 2
24	Совершенствование тактических действий. Разыгрывание, вбрасывание и контролирование мяча	2	ПЗ	01, 04, 08		21, 22; ОИ 1 с 81-83; И-Р 3, ЭОР 9
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
25	Разучивание комплексов специальных упражнений для разных групп мышц	2	ПЗ	01, 04, 08		21, 22; ОИ 1 с 228-233-246-260; И-Р 2 с 61-66, И-Р 4
<b>Лёгкая атлетика</b>						
26	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, передачи эстафетной палочки	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 16, 17, 18, 23; ОИ 1 с

						131-140; ЭОР 7
27	Совершенствование техники прыжка, техники метания спортивного снаряда	2	ПЗ	01, 04, 08		12. 16, 17. 18, 23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 7
28	Выполнение контрольного теста: бег на 1 000 м; подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	ПЗ	01, 04, 08		10, 12. 17. 18, 23; ОИ 1 с 131- 140, ЭОР 2, 4; И-Р 4
29	Выполнение контрольного теста: метание спортивного снаряда; наклон вперед	2	ПЗ	01, 04, 08		12. 16, 17. 18, 23; ОИ 1 с 131-140, И-Р 4
<b>Плавание</b>						
30	Ознакомление с работой рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 17; ОИ 1с 163-175; ЭОР 2, 5
31	Совершенствование имитационных упражнений пловца на суше. Зачет	2	ПЗ, контроль ный урок	01, 04, 08		12, 17; ОИ 1 с163-175, ЭОР 9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет зачет</b>				
	<b>Всего</b>	<b>62</b>				

### 2.3. Курсовой проект (работа) *не предусмотрено.*

## 3. Условия реализации программы

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализации программы дисциплины требует наличия спортивных сооружений:  
(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;  
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;  
плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал имеет разметку футбольного, волейбольного и баскетбольного поля.

## **Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).**

Комплект для занятий **лёгкой атлетикой**: нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки, мячи малые резиновые для метания, гранаты весом 500 г, 700 г, мячи малые теннисные, сетка для переноса мячей, рулетка металлическая.

Комплект для занятий **гимнастикой**: скакалки гимнастические, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая.

Комплект для занятий **по общей физической подготовке**: стенки гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины, палки гимнастические, каток гимнастический.

Комплект для занятий **подвижными играми с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)**: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи медболы весом 2 кг, насос для накачивания мячей с иглой, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, ворота, канат для перетягивания, жилетки игровые.

Комплект для занятий **по лыжной подготовке**: стеллаж для хранения лыж, лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные.

**Плавание**: доска для плавания.

**Открытые спортивные площадки**: имеется стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, уличные брусья, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, стойки и сетка волейбольные, баскетбольные щиты. Имеется комната для хранения спортивного инвентаря, раздевалка и кабинет физической культуры.

Контрольно- измерительное, информационное спортивное оборудование и инвентарь: рулетки, свистки судейские, секундомеры, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов), аптечка медицинская.

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

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

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. — Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>;

2. Погадаев, Г. И. под редакцией И. Акинфеева.. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы: учебник. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-

09-114832-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132364>;

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник. — 11-е изд. — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы (И-Р):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование» ).  
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### **3.2.4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

1. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»  
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/>  
3. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».  
4. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.  
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
6. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
7. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
8. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!  
9. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

## **3.3. Техника безопасности на занятиях Физической культуры**

Правила безопасности занятий физической культуры являются обязательными при организации и проведении учебных занятий, спортивно-массовых мероприятий по физической культуре и спорту в колледже.

Административный, педагогический, медицинский персонал колледжа руководствуется правилами или инструкциями, знает и соблюдает их в практической деятельности по физическому воспитанию обучающихся.

На администрацию возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий.

На медицинского работника возлагается ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья обучающихся.

Разрешение на проведение занятий по физической культуре в колледже выдаётся комиссией при приёме к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

Проведение занятий по физической культуре в колледже, с применением оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

Преподаватель физической культуры несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Преподаватель обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий; инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать студентов безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаясь принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого студента, в необходимых случаях обеспечить страховку;
- при появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого занятия в новом учебном году преподаватель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с обучающимися.

Порядок проведения инструктажей с обучающимися по охране труда:

- вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими обучающимися один раз за всё время обучения;
- инструктаж на рабочем месте и инструктаж по видам спорта, которые запланированы, проводится со всеми обучающимися не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;
- в течение учебного года, когда обучающиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал (из зала на спортивную площадку), с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта.

Порядок действий в случае, если обучающийся во время учебного процесса получил травму:

- оказать первую медицинскую помощь;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- немедленно сообщить о несчастном случае медицинскому работнику, руководителю колледжа (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;
- при необходимости- принять участие в расследовании несчастного случая.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

4.1. Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код ПК, ОК	Критерии оценки результата (показатели освоенности компетенций)	Формы контроля и методы оценки <sup>2</sup>
ОК 01	-способен обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями; - владеет техникой физического	- устного и письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация; -практического контроля в форме тестирования. Сдача нормативов ВФСК «ГТО». - диагностика (тестирование, контрольные работы, оценка результатов выполнения технических приемов и

<sup>2</sup> Примеры оформления формы контроля: контрольные работы, зачеты, квалификационные испытания, защита курсовых и дипломных проектов (работ), экзамены. Примеры оформления методов оценки: интерпретация результатов выполнения практических и лабораторных заданий, оценка решения ситуационных задач, оценка тестового контроля.

ОК 04	упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом с учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.	двигательных базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности); - владение навыками контроля и оценки: Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача. К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).
ОК 08	<i>Уровень физической подготовленности:</i> -демонстрирует способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.	
ПК 3.1	- владеет способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: умеет применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).	

### Критерии оценки

Критерии оценивания выполнения заданий промежуточной аттестации с учетом выбранного типа задания (*тест, собеседования, проект, рабочая тетрадь и т.д.*)

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
Отношение полученного количества баллов к максимально возможному (в процентах) (тест)	0,00–19,99%	20,00–39,99%	40,00–69,99%	70,00–100,00%
Устный ответ	- в случае, если выставляется за непонимание и незнание материала программы	- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	-за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует его в деятельности.
Тест ГТО, демонстрация физических	<b>Качественные</b> показатели успеваемости: - степень овладения знаниями; - степень овладения двигательными умениями и навыками, техникой выполнения упражнений;			

упражнений	<p>- степень овладения способами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Количественные показатели:</b></p> <p>- сдвиги в уровне физической подготовленности (прирост в развитии физических качеств).</p>
------------	--

### **Особенности оценки по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура**

При выставлении оценки:

- необходимо учитывать индивидуальные особенности развития и состояния здоровья обучающихся;
- обеспечивать количественные слагаемые оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленностью обучающихся;
- использовать более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения в нестандартных условиях.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все её составляющие:

- Оценка знаний;
- Оценка умений;
- Оценка активности;
- Оценка прироста показателей физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню освоения программы для обучающихся СМГ (письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13).

Приложение 1

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся  
средствами промежуточной аттестации  
(в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	VII степень (18-19 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	8,9	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:20
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:20
	Кросс на 5 км (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 6	+ 7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	167
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:30
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6,5,5	6,5,5
Количество испытаний (тестов), которые		5	5

необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
--	--	--

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Приложение 2

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	VIII ступень (20-24 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	9,1	11,1
	Бег на 100 м (с)	15,8	18,1
2	Бег на 1000 м (мин,с)	-	4:35
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:35
	Кросс на 5 км (мин, с)	26:30	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	9
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+ 6	+ 8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	167
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	31
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	32	-
	весом 500 г (м)	-	13

	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	1:28
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6,5,5	6,5,5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	5	5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Приложение 3

### **Требования к результатам обучения студентов специальной группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

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

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал имеет разметку футбольного, волейбольного и баскетбольного поля.

**Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).**

Комплект для занятий **лёгкой атлетикой**: нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки, мячи малые резиновые для метания, гранаты весом 500 г, 700 г, мячи малые теннисные, сетка для переноса мячей, рулетка металлическая.

Комплект для занятий **гимнастикой**: скакалки гимнастические, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая.

Комплект для занятий **по общей физической подготовке**: стенки гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины, палки гимнастические, каток гимнастический.

Комплект для занятий **подвижными играми с элементами спортивных игр**: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи медболы весом 2 кг, насос для накачивания мячей с иглой, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, ворота, канат для перетягивания, жилетки игровые.

Комплект для занятий **по лыжной подготовке**: стеллаж для хранения лыж, лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные.

**Плавание**: доска для плавания.

**Открытые спортивные площадки**: имеется стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, уличные брусья, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, стойки и сетка волейбольные, баскетбольные щиты. Имеется комната для хранения спортивного инвентаря, раздевалка и кабинет физической культуры.

Контрольно- измерительное, информационное спортивное оборудование и инвентарь: рулетки, свистки судейские, секундомеры, персональный компьютер (ведение мониторингов

и иных документов), аптечка медицинская.

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, используются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

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

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования	Лях, В. И.	— Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/139413">https://profspo.ru/books/139413</a>
ОИ 2	Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы: учебник	Погадаев, Г. И. под редакцией И. Акинфеева.	— 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/132364">https://profspo.ru/books/132364</a>

#### 3.2.2. Дополнительные источники

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник	Лях, В. И.	— 11-е изд. — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/132361">https://profspo.ru/books/132361</a>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций	Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
ОК 01	<b>Знает:</b>	- проявляет способность обсуждать, сравнивать,	

<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <b>Умеет:</b> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями;</p>	<p>- методы устного и письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация;  - метод практического контроля в форме тестирования;</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Знает:</b> - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта; <b>Умеет:</b> - выполнять физические упражнения в команде;</p>	<p>- демонстрирует умение работать в команде; - проявляет физические качества, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.</p>	<p>- сдача нормативов ВФСК «ГТО»;</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<p><b>Знает:</b> - средства профилактики перенапряжения; <b>Умеет:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - пользоваться</p>	<p>- самостоятельно организует место занятий; - подбирает средства и инвентарь и применяет их в конкретных условиях; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - владеет техникой выполнения упражнений: - применяет полученные знания, выбирает средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния</p>	<p>- диагностика (тестирование, контрольные работы, оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности);</p>

подготовленности	средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	здоровья).	
ПК 3.1 Осуществлять диагностику, техническое обслуживание и ремонт электрооборудования, автоматизированных и роботизированных систем на сельскохозяйственном предприятии	<b>Знает:</b> - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; <b>Умеет:</b> - применять средства профилактики перенапряжения	- выполняет движения или отдельные его элементы в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; - обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях	- владение навыками контроля и оценки

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	VI степень (16-17 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:25
	Кросс на 5 км (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	8

	на полу (количество раз)		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 6	+ 7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	12
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		5	5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.