

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность**

**19.02.12 Технология продуктов питания**


**животного происхождения**

**2025 г.  
г. Новый Оскол**

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

**Разработчики:**

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Подчередниченко Л.П.

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Щербак О.Н.

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 СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Цель дисциплины СГ 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 СГ 04 Физическая культура включена в обязательную часть образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

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</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.

	<p>действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять необходимые ресурсы;</li> <li>- реализовывать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>		
<p>ОК.04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, выполнять физические упражнения в команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта;</li> <li>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работы в команде</li> </ul>
<p>ОК.08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности</li> </ul>	<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 профессии; средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul>
<p>ПК 1.1. Осуществлять сдачу-приемку сырья и расходных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность систематической двигательной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предложить способы профилактики</li> </ul>	<p><i>Овладения двигательными действиями:</i></p>

материалов для производства продуктов питания из мясного сырья	ПК 1.2.	активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	утомления или рационализации двигательного режима у представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью); - подобрать и применять комплекс производственной гимнастики для представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью).	- формирование гармоничного физического развития обучающегося подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности; <i>В части трудового воспитания:</i> - 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>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>
в том числе:			
лекции	-	-	-
практические занятия	34	24	10
контрольные работы			
дуальное обучение (всего)			
учебная практика			
производственная практика			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			
Консультации			
Итоговая аттестация в форме	Зачет/ДЗ	Зачет	ДЗ

### 2.2. Содержание дисциплины СГ 04 Физическая культура

		<b>Обязательн</b>	<b>Коды компетенций, формируемых у которых</b>	Материальное и информационное
--	--	-------------------	--	-------------------------------

№ за ня тия	Наименование разделов профессионального модуля, тем и занятий по МДК	ая учебная нагрузка		способствует элемент программы		обеспечение занятий
		Объ ем ак.ч	Вид учебн ой деяте ль ности	ОК	ПК	
1	2	3	4	5	6	7
<b>III курс 5 семестр (24 часа)</b>						
<b>I. Практический раздел</b>						
<b>Лёгкая атлетика</b>						
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Кроссовая подготовка	2	ПЗ	01, 04		2а-12,17, 18,23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 1
2	Выполнение контрольного теста: бег 500 м, 1 000 м; подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	ПЗ	01, 04, 08		2а-12,17, 18,23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 9
3	Совершенствование техники и тактики равномерного бега на длинные дистанции.	2	ПЗ	01, 08		2а-12,17, 18,23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 7
4	Выполнение контрольного теста: наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту)	2	ПЗ	08		2а-12,17, 18,23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 2
<b>Гимнастика</b>						
5	Совершенствование гимнастических упражнений без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	2-а 7, 12; ОИ 1 с 118-130; И-Р 3
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
6	Совершенствование комплексов специальных упражнений для разных групп мышц	2	ПЗ	08		2-а 4-9, 22, 25; ОИ 1 с 233-246-260; И-Р 4
<b>Футбол</b>						
7	Совершенствование навыков ведения мяча с обводкой	2	ПЗ	01, 04, 08		2а-17,24; ОИ 1 с 110-117; ЭОР 5
8	Защитные действия игроков. Учебная игра	2	ПЗ	04, 08		2а-17,24; ОИ 1 с 110-117; ЭОР 5
<b>Волейбол</b>						
9	Совершенствование техники	2	ПЗ	01,	1.1	2а-2,3,14,17,19;

	приёма мяча. Учебная игра			04, 08		ОИ 1 с 100-109; ЭОР 2,3
10	Совершенствование индивидуальных действий по выбору места при приеме нижней и верхней подачи	2	ПЗ	01, 04, 08		2а-2,3,14,17,19; ОИ 1 с 100-109; ЭОР 2, 3
<b>Баскетбол</b>						
11	Совершенствование техники владения мячом. Броски	2	ПЗ	01, 04, 08		2а-1,6,14,17,20; ОИ 1 с 81-83
12	Совершенствование техники выполнения заслона. Учебная игра. <b>Зачет</b>	2	урок	01, 04, 08	3.1	2а-1,17,18,20; ОИ 1 с 81-83; ЭОР 5; И-Р 3
<b>III курс 6 семестр (10 часов)</b>						
<b>II. Практический раздел (10 часов)</b>						
<b>Лыжная подготовка</b>						
13	Правила техники безопасности при занятии лыжами, одежда, подбор инвентаря. Совершенствование способов передвижения	2	ПЗ	01, 08		15, 18, 23; ОИ 1 с 141-160; И-Р 1, ЭОР 2, 8
14	Ходьба на 5 км. Повороты переступанием, спуски	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	15, 18, 23; ОИ 1 с 141-162
15	Ходьба на 3 км. Выборочное применение лыжных ходов. Подвижная игра	2	ПЗ	08		2а-15,17,18,23; ОИ 1 с 141-162; И-Р 1; ЭОР 2, 8
16	Правила техники безопасности при занятии лыжами, одежда, подбор инвентаря. Совершенствование способов передвижения	2	ПЗ	01, 08		2а-15,17,18,23; ОИ 1 с 141-162; ЭБС 1 с 78-81 ЭОР 6,8;
<b>Плавание</b>						
17	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне. Овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше (ходьба, бег, ОРУ)	2	ПЗ	01, 04, 08		2а-6,12, 17,19; ОИ 1 с 163-175; ЭОР 2, 5

### 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 PROОбразование : [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 PROОбразование: [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 освоения 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;	- устного и письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация;
ОК 04	- владеет техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом с учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний. <i>Уровень физической подготовленности:</i>	- практического контроля в форме тестирования. Сдача нормативов ВФСК «ГТО».
ОК 08	- демонстрирует способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.	- 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);
ПК 1.1 ПК 1.2	- владеет способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: умеет применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом	- 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 противопоказаний и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании

<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.

	индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).	справки врача).
--	---	-----------------

### 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 упражнений	<b>Качественные</b> показатели успеваемости: <ul style="list-style-type: none"> <li>- степень овладения знаниями;</li> <li>- степень овладения двигательными умениями и навыками, техникой выполнения упражнений;</li> <li>- степень овладения способами физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> </ul> <b>Количественные показатели:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдвиги в уровне физической подготовленности (прирост в развитии физических качеств).</li> </ul>			

### Особенности оценки по дисциплине СГ.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 ступень (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 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 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».

№ 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);
  - поднимание 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).