

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность


**35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования**

**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

1. Общая характеристика рабочей программы	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	7
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	7
2.2.Содержание дисциплины	10
2.3. Курсовой проект (работа).....	17
3. Условия реализации дисциплины	15
3.1. Материально-техническое обеспечение	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	17
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	18
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 так же 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 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте; - анализировать задачу и проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить	- владеть актуальными методами работы; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

¹Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	<p>или проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) 		
<p>ОК.04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, выполнять физические упражнения в команде 	<ul style="list-style-type: none"> - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности 	<ul style="list-style-type: none"> - работы в команде
<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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональных приёмов двигательных функций в профессиональной деятельности

	специальности		
ПК 1.1 Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой сельскохозяйственной техники, оформлять соответствующие документы; ПК 1.2. Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при эксплуатации, хранении и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание	- сформированность систематической двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	- предложить способы профилактики 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).	<i>Овладения двигательным и действиями:</i> - 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48	24	24
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	48	24	24
в том числе:			
лекции	-	-	-
практические занятия	48	24	24
контрольные работы			
дуальное обучение (всего)			
учебная практика			
производственная практика			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			
Консультации			
Итоговая аттестация в форме	Зач/ДЗ	зачет	ДЗ

2.2. Содержание дисциплины СГ. 04. Физическая культура

			Коды компетенций,	
--	--	--	--------------------------	--

№ за ня тия	Наименование разделов профессионального модуля, тем и занятий по МДК	Обязательная учебная нагрузка		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
I семестр (24 часа)						
I. Практический раздел (24 часа)						
1	Совершенствование техники низкого старта. Финишный рывок. Выполнение контрольного теста: бег на 100 м; подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	ПЗ	01, 04		12,17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 7
2	Совершенствование техники высокого старта, бега по пересеченной местности	2	ПЗ	01, 04, 08		12,17, 18, 23 ОИ 1 с 131-140; ЭОР 7;
3	Выполнение контрольного теста: бег на 3 000 м; наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)»	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 16, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 2; ЭБС 14-18
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Фазы: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места	2	ПЗ	01, 04, 08		12,16,17, 18, 23 ОИ 1 с 131-140; ЭОР 2;
5	Совершенствование техники метания спортивного снаряда с места и с разбега. Переменный бег на различных отрезках с соблюдением техники бега	2	ПЗ	08	1.1 1.2	12.16,17, 18,23; ОИ 1 с 131-140; ЭОР 2; ЭБС 14-18
6	Отработка тактики равномерного бега на длинные дистанции (3 000 м; 5 000 м).	2	ПЗ	01,04, 08		12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-140,

						262; ЭОР 2
Гимнастика						
7	Обучение строевой подготовке. Повороты, перестроение, перемена движения	2	ПЗ	01, 04, 08		7, 12, 17, 19; ОИ 1 с 118-130; ЭБС 2 с 7-28; И- Р 3
Футбол						
8	Освоение и закрепление техники передач, остановки, держания мяча в учебной игре, удара по воротам	2	ПЗ	01, 04, 08		17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117; ЭБС 5, ЭОР 5
9	Разучивание техники броска за мячом, приземления, парирования мяча. Учебная игра по заданным правилам					17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117; ЭБС 5, ЭОР 5
Волейбол						
10	Техника безопасности на занятиях волейболом. Изучение техники перемещения и стойки волейболиста	2	ПЗ	01, 04, 08		2, 3, 12, 14, 17 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 2 с 7-28
Баскетбол						
11	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 81-83; ЭОР 2,3
12	Совершенствование техники владения мячом. Зачет	2	ПЗ	01, 04, 08	3	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 81-83; ЭОР 2,3
II курс 4 семестр (24 часа)						
II. Практический раздел (24 часа)						
13	Совершенствование техники спусков (в высокой стойке, в основной стойке, в низкой стойке, в стойке для отдыха)	2	ПЗ	01, 08		15, 18, 23; ЭУ 3 с 55-66; ОИ 1 с 141-1162
14	Овладение и закрепление	2	ПЗ	01,		15, 18,

	техники лыжных ходов, подъемов, скольжения на одной лыже, торможения			04, 08		23; ЭБС 1 с 8-15 ЭУ 3 с 55-66; ОИ 1 с 141-162
15	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 5 км, подъемы, движение полушагом, выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	15, 18, 23; ЭУ 3 с 55-66; ОИ 1 с 141-162
16	Выполнение технического норматива в ходьбе на лыжах на 3 км (5 км)					15, 18, 23; ЭУ 3 с 55-66; ОИ 1 с 141-162
Футбол						
17	Совершенствование индивидуальных действий игрока. Учебная игра	2	ПЗ	01, 04, 08		17, 20, 24; ОИ 1 с 110-117, И-Р 2; ЭБС 5
Волейбол						
18	Освоение и закрепление техники передач мяча «сверху» с выпадом в сторону	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 51-65; с 100-109; ЭБС 2 с 7-28; ЭОР 3
Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика						
19	Овладение и закрепление техники армспорта, правил проведения соревнований	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	21, 22; ОИ 1 с132- 147, ЭОР 9
Лёгкая атлетика						
20	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Выполнение контрольного теста: подтягивание, прыжок в длину с места	2	ПЗ	01, 04, 08		10, 12. 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-141; ЭОР 2, 4
21	Совершенствование техники бега. Выполнение контрольного теста: бег на 100	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 17, 18, 23; ОИ 1 с

	м; наклон вперед из положения стоя					131-141; И-Р 4
22	Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Выполнение контрольного теста: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2	ПЗ	01, 04, 08	1.1 1.2	12. 16, 17. 18, 23; ОИ 1 с 131-140; ЭБС с 14-18
23	Выполнение контрольного теста: бег 100 м; метание спортивного снаряда	2	ПЗ	01, 04, 08		10, 12. 17. 18, 23; ОИ 1 с 131- 140; ЭБС 2 с 7-28, 104-115; ЭОР 2, 4
Плавание						
24	Совершенствование имитационных упражнений пловца на суше. Зачет	2	ПЗ Контроль ный	01, 04, 08		12, 17; ОИ 1 с 163-175; ЭОР 2

2.3. Курсовой проект (работа) *непредусмотрено.*

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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.

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 сути материала, логично его излагает, использует его в деятельности.
Тест ГТО, демонстрация физических упражнений	<p>Качественные показатели успеваемости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - степень овладения знаниями; - степень овладения двигательными умениями и навыками, техникой выполнения упражнений; - степень овладения способами физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Количественные показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдвиги в уровне физической подготовленности (прирост в развитии физических качеств). 			

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
Испытания (тесты) по выбору			
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 (20-24лет)	
		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	-	9

	перекладине 90 см (количество раз)		
	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
Испытания (тесты) по выбору			
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	Лях, В. И.	— Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной

	программы среднего профессионального образования		среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/139413
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: https://profspo.ru/books/132364

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: https://profspo.ru/books/132361

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций	Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; Умеет: - применять рациональные приемы двигательных	- проявляет способность 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;	- методы устного и письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация;

	функций в профессиональной деятельности;		- метод практического контроля в форме тестирования;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Знает: - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта; Умеет: - выполнять физические упражнения в команде;	- демонстрирует умение работать в команде; - проявляет физические качества, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.	- сдача нормативов ВФСК «ГТО»;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знает: - средства профилактики перенапряжения; Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	- 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 здоровья).	- 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 3.1 Осуществлять диагностику, техническое обслуживание и ремонт электрооборудования, автоматизирован	Знает: - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Умеет:	- выполняет движения или отдельные его элементы в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; - обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в	- владение навыками контроля и оценки

ных и роботизированных систем на сельском хозяйстве	- применять средства профилактики перенапряжения	нестандартных условиях	
---	--	------------------------	--

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 на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 6	+ 7
Испытания (тесты) по выбору			
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	15	15

	открытым прицелом		
	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.