

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 Ю.А. Соколов

Приказ № 191-Общ от «30» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

Форма обучения

очная

2025

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.06.2022 г. № 491.

Разработчик:
преподаватель


_____ Т.Н. Сергеенко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 8 от «22» 04 2025г.

Председатель П(Ц)К _____ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 8 от «22» мая 2025 г.

Председатель методического совета
техникума


_____ П.А. Стифеева

Согласовано:

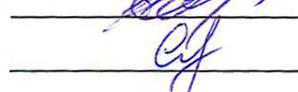
Заместитель директора


_____ А.В. Ляхов

Заведующий отделением


_____ А.С. Косоруков

Старший методист / методист


_____ Э.И. Саушкина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К _____

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К _____

(подпись)

(И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	21

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 15.00.00 — Машиностроение, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 23.06.2022 № 491

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - основы здорового образа жизни.

умения:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

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

ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	162
из них в форме практической подготовки	150
Обязательная аудиторная нагрузка	162
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа	–
Итоговая аттестация	
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия физической культурой				
Тема 1.1 Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	Практическое занятие №1. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №2. Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №3. Освоить технику тесовых упражнений комплекса ГТО	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №4. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за	Практическое занятие №5. Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.

индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №6. Выполнять самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №8. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	2	
Тема 1.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №10. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	2	2	
Тема 1.6 Основная гимнастика	Практическое занятие №11. Выполнять строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №12. Выполнять общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые	2	2	
	Практическое занятие №13. Выполнять общеразвивающие упражнения на снарядах и тренажерах	2	2	

	Практическое занятие №14. Выполнять прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	2		
Тема 1.7 Спортивная гимнастика	Практическое занятие №15. Выполнять упражнения		2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Девушки Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	Юноши Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
	Практическое занятие №16. Выполнять упражнения		2	2	
	Девушки Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Юноши Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
Зачет			2	–	
4 семестр					
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №17. Выполнять упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №18. Выполнять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		2	2	

	Практическое занятие №19. Выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	
	Практическое занятие №20. Выполнять упражнения со свободными весами	2	2	
	Практическое занятие №21. Выполнять упражнения и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	
	Практическое занятие №22. Выполнять упражнения и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	
Тема 1.9 Баскетбол	Практическое занятие №23. Освоить технику выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №24. Освоить тактику игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	2	
	Практическое занятие №25. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	2	
	Практическое занятие №26. Освоить и усовершенствовать технику выполнения приёмов игры	2	2	
	Практическое занятие №27. Освоить и усовершенствовать приёмы тактики защиты и нападения	2	2	
	Практическое занятие №28. Выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	2	
	Практическое занятие №29. Развить физические способности средствами баскетбола	2	2	

Тема 1.10 Волейбол	Практическое занятие №30. Освоить технику выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №31. Освоить тактику игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	Практическое занятие №32. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	2	
Тема 1.11 Теннис	Практическое занятие №33. Освоить технику выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2	2	ОК02, ОК06, ПК 3.1.
	Практическое занятие №34. Выполнять технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	2	2	
	Практическое занятие №35. Освоить тактику игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	Практическое занятие №36. Освоить правила игры в теннис. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	2	
	Практическое занятие №37. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса	2	2	
	Практическое занятие №38. Освоить и усовершенствовать тактику игры в теннис	2	2	
	Практическое занятие №39. Освоить и усовершенствовать тактику игры в теннис тактика защиты, тактика нападения	2	2	
Зачет		2	-	

5 семестр				
Тема 1.12 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №40. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №41. Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
Тема 1.13 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №42. Выполнять упражнения комплекса ГТО	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №43. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
Тема 1.14 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №44. Выполнять самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №45. Выполнять самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
Тема 1.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №46. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК06 ПК 3.1.

	Практическое занятие №47. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	2	
Зачет		2	–	
6 семестр				
Тема 1.16 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическое занятие №48. Выполнять всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №49. Освоить характеристики нормативных требований для обучающихся СПО	2	2	
Тема 1.17 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие №50. Освоить современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №51. Освоить особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	2	
Тема 1.18 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Практическое занятие №52. Освоить формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №53. Выполнять упражнения различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	2	2	

	Практическое занятие №54. Освоить нагрузку и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	
Тема 1.19 Физическая культура в режиме трудового дня	Практическое занятие №55. Освоить правила здорового образа жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №56. Освоить формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	2	2	
	Практическое занятие №57. Освоить профилактику профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	2	2	
Тема 1.20 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №.58. Освоить понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Система упражнений в рамках профессионально-прикладной физической подготовки	2	2	
Зачет		2	–	
7 семестр				
Тема 1.21 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №59. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №60. Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
Тема 1.22 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и	Практическое занятие №61. Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №62. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	

требований ВФСК «ГТО»				
Тема 1.23 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №63. Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №64. Освоить выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
Тема 1.24 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №65. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №66. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	2	
Тема 1.25 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №67. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
Тема 1.26 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №68. Выполнять упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	2	
Зачет		2	2	

8 семестр				
Тема 1.27 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическое занятие №69. Выполнять упражнения Всероссийского физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №70. Освоить характеристику нормативных требований для обучающихся СПО	2	2	
Тема 1.28 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие №71. Освоить современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №72. Освоить особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	2	
Тема 1.29 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Практическое занятие №73. Освоить формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	2	ОК04, ОК06, ПК 3.1.
	Практическое занятие №74. Выполнять упражнения различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	2	2	
	Практическое занятие №75. Освоить особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	
Дифференцированный зачет		2	—	
Всего		162	150	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. стер. — М.: Просвещение, 2023. — 271 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565672>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 – основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия
умения: У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей

Контрольно-измерительный материал текущего контроля

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	2 курс			3 курс			4 курс		
	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	2 курс			3 курс			4 курс		
	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются умения и знания. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура проводится в форме зачета в конце второго, третьего, четвёртого, пятого, шестого и седьмого семестров и дифференцированного зачета в конце восьмого семестра.

Содержание зачетных заданий охватывает основные дидактические единицы, изученные студентами в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Курс	Тесты (Юноши)	Оценка/результат (Юноши)			Тесты (Девушки)	Оценка/результат (Девушки)		
		3	4	5		3	4	5
2 курс (3 се-р)	Отжимание от пола (раз)	25	30	35	Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и <
	Челночный бег (сек)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <	Челночный бег (сек)	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
	Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >	Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и <
3 курс (4 се-р)	Отжимание от пола (раз)	30	35	40	Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и <
	Бег, 100 м (сек)	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <	Бег, 100 м (сек)	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
3 курс (5 се-р)	Отжимание от пола (раз)	35	40	45	Поднимания туловища (раз)	43-52	52-60	61 и >
	Челночный бег (сек)	11,4-11,2	11,1-10,7	10,6 и <	Челночный бег (сек)	12,5-12,2	12,1-11,6	11,5 и <
	Прыжок в длину (см)	235-242	243-250	251 и >	Прыжок в длину (см)	175-185	186-192	193 и >
3 курс (6 се-р)	Отжимание от пола (раз)	45	45	50	Поднимания туловища (раз)	42-49	52-59	62 и >
	Бег, 100 м (сек)	13,5-13,2	13,1-12,8	12,7 и <	Бег, 100 м (сек)	17,5-16,8	16,7-16,0	15,7 и <
4 курс (7 се-р)	Отжимание от пола (раз)	40	45	50	Поднимания туловища (раз)	45-54	55-61	63 и >
	Челночный бег (сек)	11,2-11,0	10,9-10,6	10,59 и <	Челночный бег (сек)	12,2-11,9	11,8-11,3	11,2 и <
	Прыжок в длину (см)	237-245	246-253	254 и >	Прыжок в длину (см)	178-188	189-195	196 и >
4 курс (8 се-р)	Отжимание от пола (раз)	45	50	55	Поднимания туловища (раз)	45-54	55-61	63 и >
	Челночный бег (сек)	11,2-11,0	10,9-10,6	10,59 и <	Челночный бег (сек)	12,2-11,9	11,8-11,3	11,2 и <
	Прыжок в длину (см)	237-245	246-253	254 и >	Прыжок в длину (см)	178-188	189-195	196 и >

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

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

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