

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума  
Ю.А. Соколов  
« 24 » мая 2024 г.  
Приказ № 145-Общ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения

очная

2024



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (очная форма обучения), утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

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

З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – 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) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
из них в форме практической подготовки	12
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>150</b>
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	147
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
зачет (3 семестр)	1
зачет (5 семестр)	2
дифференцированный зачет (4 семестр)	1
дифференцированный зачет (6 семестр)	2

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**  
**2 курс / 3 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Теоретическое занятие.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	–	ОК 01
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение специальных беговых упражнений.	2	–	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности.	2	–	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка)	2	2	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Развитие силы посредством упражнений с собственным весом	2	–	ОК 01, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Развитие выносливости посредством упражнений с собственным весом	2	–	ОК 01, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение упражнений для развития баланса и координации	2	–	ОК 01, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 01, ОК 08

Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		<b>Практическое занятие № 9.</b> Освоение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
		<b>Практическое занятие № 10.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 01, ОК 03
		<b>Практическое занятие № 11.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 02
		<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 01, ОК 03
		<b>Практическое занятие № 13.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 07, ОК 08
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности		<b>Практическое занятие № 14</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 07, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 15.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Практическое занятие № 16.</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2	2	ОК 01, ОК 04
		<b>Практическое занятие № 17.</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 04
		<b>Практическое занятие № 18.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 01, ОК 03
		<b>Практическое занятие № 19.</b> Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03

Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 20.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств человека	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности	2	2	ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	
<b>Зачет</b>		1		
<b>Итого:</b>		<b>49</b>	<b>6</b>	

### 2 курс / 4 семестр

Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение комплексов упражнений мышц спины и живота	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08

	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приемов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	–	ОК 02, ОК 06
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
Тема 2.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 29.</b> Постановка и отработка техники выполнения приёмов баскетбола Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча; 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	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 07
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Тема 2.2. Волейбол	<b>Практическое занятие № 36.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача	2	–

	<b>Практическое занятие № 37.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры: 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	–	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Освоение тактики защиты в волейболе	2	–	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Освоение тактики нападения в волейболе	2	–	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 02, ОК 06
Тема 2.3. Теннис	<b>Практическое занятие № 41.</b> Отработка техники выполнения приёмов игры в теннис Упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2	–	ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка технических элементов игры в теннис 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)	2	–	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Отработка подачи, приёма подачи (свеча) в теннисе	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Отработка тактики игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Дифференцированный зачет	1	–	
<b>Итого:</b>		<b>48</b>	<b>4</b>	

### 3 курс / 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и	<b>Практическое занятие № 5.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03

физической работоспособности				
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие выносливости	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие силы	2	–	ОК 01, ОК 08
Тема 1.6. Основная гимнастика	<b>Практическое занятие № 11.</b> Выполнение строевых упражнений и приемов Построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	–	ОК 01, ОК 07
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 1.7. Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие № 14.</b> Отработка элементов и выполнение комбинаций на снарядах спортивной гимнастики:	2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08

	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
	<p>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>			
	<b>Практическое занятие № 15. Зачет по нормативам ГТО</b>		2	–	
<b>Итого:</b>			<b>32</b>	–	

### 3 курс / 6 семестр

Тема 1.8. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 01, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота	2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 02

	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	–	ОК 01, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на тренажерах	2	–	ОК 03, ОК 06, ОК 08
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
Тема 2.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры в баскетбол 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	–	ОК 03, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Разработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 03, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Тема 2.2. Волейбол	<b>Практическое занятие № 28.</b> Отработка техники выполнения приёмов игры в волейбол 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	–
<b>Практическое занятие № 29.</b> Дифференцированный зачет		2	–	ОК 02, ОК 08

	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	—	
<b>Итого:</b>		<b>31</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160</b>	<b>12</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется в спортивном зале ОБПОУ «КЭМТ».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].  
— URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

**Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2023. – 380 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.

3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знания:</b> 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Дифференцированный зачет Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p><b>умения:</b> 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</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Дифференцированный зачет Оценка в ходе проведения практических занятий</p>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание 50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9. Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**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;

**оценка «Неудовлетворительно»** - менее 3 испытаний.