

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 Ю.А. Соколов

Приказ № 191-Ошк от « 30 » мая 2025 г.

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

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Минпросвещения России от 24.06.2024 г. № 437

Разработчик:

преподаватель первой
квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый

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

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:

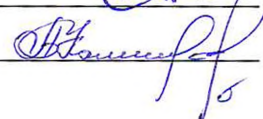
Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением

 С.Н. Алпатова

Старший методист / методист

 А.С. Камардина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (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.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 24.06.2024 г. №69.

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.

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	150
Обязательная аудиторная нагрузка	145
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	142
Самостоятельная работа	5
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

2 курс

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. Современное состояние физической культуры и спорта				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Теоретическое занятие №1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	—	ОК02, ОК06
	Теоретическое занятие №2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	—	ОК06, ОК08
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 3. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	—	ОК06
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	ОК04, ОК06
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5. Отработка применения методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК02, ОК06
	Практическое занятие №6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	ОК06

Тема 1.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	—	OK04, OK06
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Совершенствование упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	—	OK06
	Практическое занятие №10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №11. Освоение упражнений и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	OK08
Тема 1.6 Основная гимнастика	Практическое занятие №12. Выполнение строевых упражнений. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	—	OK04, OK06

	Практическое занятие №13. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, парные, групповые		2	—	OK06
	Практическое занятие №14. Выполнение общеразвивающих упражнений на снарядах и тренажерах		2	—	OK06
	Практическое занятие №15. Выполнений прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки		2	—	OK04, OK06
Тема 1.7 Спортивная гимнастика	Практическое занятие №16.		2	—	OK04, OK06
	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 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.			
	Практическое занятие №17.		2	—	OK04, OK06
	Девушки 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Юноши 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)			
	Практическое занятие №18.		2	—	OK04, OK06
	Девушки Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	Юноши Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
	Практическое занятие №19 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		2	—	OK06
	Зачет		2	—	
4 семестр					
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №1. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №2. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		2	—	OK06
	Практическое занятие №3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		2	—	OK06
	Практическое занятие №4. Выполнение упражнений со свободными весами		2	—	OK06

	Практическое занятие №5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	—	OK04, OK06
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие №7. Отработка техники 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	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №8. Совершенствование тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №9. Освоение подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №10. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №11. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №12. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	—	OK04, OK06

	Практическое занятие №13. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	—	OK04, OK06
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие №14. Отработка техники 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	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №15. Совершенствование тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №16. Освоение подвижных игр и эстафет с элементами волейбола	2	—	OK04, OK06
Тема 2.3 Теннис	Практическое занятие №17. Отработка техники 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	—	OK06
	Практическое занятие №18. Отработка технических элементов: 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	—	OK02, OK06
	Практическое занятие №19. Отработка тактики игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	—	OK06
	Практическое занятие №20. Совершенствование правил игры в теннис. Игра по упрощенным	2	—	OK06

	правилам. Игра по правилам			
	Практическое занятие №21. Отработка подвижных игр и эстафет с элементами тенниса	2	–	ОК06
	Практическое занятие №22. Совершенствование тактики игры в теннис		–	
	Практические занятия №23. Совершенствование техники игры в теннис		–	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Итого:		87		

3 курс

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
5 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №1 Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	1	–	ОК02, ОК06
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексы упражнений	2	–	ОК04, ОК06

	различной функциональной направленности			
	Самостоятельная работа №2 Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	1	—	OK04, OK06
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 3. Выполнение техники тесовых упражнений комплекса ГТО	2	—	OK06
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	OK06
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5. Отработка применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	OK06
	Практическое занятие №6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	OK06

Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	—	OK06
	Практическое занятие №8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	—	OK04, OK06
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	—	OK04, OK06
Тема 1.6 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №10. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	—	OK06
	Практическое занятие №11. Выполнение комплексов 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	—	OK04, OK06

	Практическое занятие №12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №13. Выполнение упражнений со свободными весами	2	—	OK06
	Практическое занятие №14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	—	OK04, OK06
	Зачет	2	—	
6 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.7 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическое занятие № 1. Выполнение тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	—	OK06
	Самостоятельная работа №1 Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	1	—	OK02, OK06
	Практическое занятие № 2. Выполнение тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	—	OK06

	Самостоятельная работа №2 Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	—	ОК02, ОК06
Тема 1.8 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем. 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	—	ОК02, ОК06
	Практическое занятие № 4. Выполнение и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	—	ОК04, ОК06
Тема 1.9 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений оздоровительной физической культурой. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	—	ОК04, ОК06
	Практическое занятие №6. Совершенствование выполнения упражнений оздоровительной физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям	2	—	ОК04, ОК06

	физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).			
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений оздоровительной физической культурой Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	—	OK06
	Практическое занятие №8. Совершенствование выполнения упражнений оздоровительной физической культурой Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	—	OK04, OK06
Тема 2.0 Физическая культура в режиме трудового дня	Практическое занятие №9. Выполнение упражнений направленные на укрепления опорно-двигательный аппарат. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	2	—	OK02, OK06
	Практическое занятие №10. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	2	—	OK04, OK06
	Практическое занятие №11 Выполнение комплексов упражнений для развития прыгучести, ловкости Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	2	—	OK06

Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №. 12 Выполнение системы упражнений в рамках профессионально-прикладной физической подготовки Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Выполнение системы упражнений в рамках профессионально-прикладной физической подготовки	2	—	OK02, OK06
	Практическое занятие №. 13 Совершенствование физических качеств посредством выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки	2	—	OK06
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Итого:		63		
Всего		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. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: www.school-collection.edu.ru

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] URL: http://www.gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – 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

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание 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 релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

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.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.