

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

 Т.В. Якимова

« 30 » августа 2024 г.

Номер регистрации РП 15.01.31 ОП.05

*внесены изменения  
приказом от 01.07.2025*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(базовый уровень)**

**профиль обучения: технологический**

по специальности: 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

г. Сальск  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 №1579 (в ред. от 01.09.2022).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Сальский индустриальный техникум».

Разработчик:

Фаиков А.Р., преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «СИТ».

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель \_\_\_\_\_



Ктиторова Е.Н.

подпись

Протокол № 1 от «29» 08 2024г.

*протокол n 10 от 19.06.2025*

Рецензенты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики. Рекомендуется для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает общие компетенции:

**ОК.03** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и 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 российских духовно-нравственных 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

### **1.2.2 Личностные результаты, формируемые у обучающегося при освоении дисциплины «Физическая культура»:**

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 13 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 21 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством

ЛР 30 Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях

ЛР 36 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **1.2.3 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы 70 часов, в том числе:

В форме практической подготовки – 10 часов

Практические занятия 66 часов

дифференцированный зачеты:

в 3-м семестре – 2 часа;

в 4-м семестре – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>70</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>10</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	–
лабораторно-практические занятия	66
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>в форме дифференциального зачёта</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		32	2	
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>2. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p>	14	2	
		2		
		2		
		2		

	Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.			
	5. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).	2		
	6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	2	
	7. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа	2		
<b>Тема 1.2</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>		
	<i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения отжимание в упоре лежа отжимание на брусьях подтягивание ног к перекладине подтягивание в висе сгибание и разгибание рук в упоре.	2		
	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением напрыгивание и спрыгивание прыжки через скакалку много скоки прыжки через препятствия	2		
	<i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе в упоре о гимнастическую стенку и без упора Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом.	2		
	Бег с низкого и среднего старта стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег.	2		
	Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).	2		

	<p>Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).  Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам;  бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины,  повороты,  обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью.  Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>	2		
	<p><i>Развитие выносливости.</i>  Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин.  Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения.  Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы бега и прыжков.  Кроссовая подготовка.  Соревнования  Круговая тренировка;  многократное выполнение упражнений циклического характера;  комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки.  Спортивные и подвижные игры.</p>	2		
	<p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов</p>	2		
	<p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения</p>	2		

	(индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.			
<b>Дифференцированный зачет (3 семестр)</b>		<b>2</b>	2	
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ</b>		<b>34</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	4	
	1 <i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.	2		
	<i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, сип. Разучивание и совершенствование <i>индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i>	2		
	Разучивание и совершенствование <i>комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений</i>	2	2	
	<i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.	2		
	Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.	2	2	
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	2		
	Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с	2		

	напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, <i>направленных на развитие</i> выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол.			
	Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений. <i>Атлетическая гимнастика</i> . Выполнение комплексов <b>упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц</b> : упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.	2		
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	4	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной для проведения физкультурной паузы физкультурной минутки микропаузы активного отдыха кратких занятий в обеденный перерыв	2	2	
	2. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	2		
	3. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.	2		
	4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2	2	

	<p>5. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости упражнения с гантелями атлетическая гимнастика силовая аэробика упражнения на тренажерах точности двигательного и зрительного анализаторов броски мяча на точность попадания жонглирование теннисными мячами координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.</p>	4		
	<p>Упражнения на координацию на месте и в движении ведение баскетбольного мяча передача мяча в движении.</p>	4		
	<p>Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p>	2		
<b>Дифференцированный зачет (4 семестр)</b>		<b>2</b>		
<b>Всего</b>		<b>70</b>	<b>10</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Минимальное материально-техническое обеспечение

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

**Спортивный зал, оснащенный:**

- *оборудованные раздевалки;*

- *спортивное оборудование:*

Для спортивных игр (щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, кольца баскетбольные, стойки волейбольные, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой).

Для занятий гимнастикой (стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов, мячи набивные, мячи для метания, гантели, гири 16, 24, 32 кг.)

Для занятий легкой атлетикой (граната для метания, беговая дорожка)

Для соревнований (весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, канат для перетягивания, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

– аптечка медицинская, сетка заградительная

– весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры;

*технические средства обучения:*

– компьютер с лицензионным программным обеспечением;

– многофункциональный принтер;

– музыкальный центр.

**Открытый стадион широкого профиля:**

– стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### **Основные источники:**

1 Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. издательство «АКАДЕМИЯ» 2024г.

2 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3 Конеева, Е. В. 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. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — М.: ИЦ «Академия», 2002. — 240 с.

2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: ИЦ «Академия», 2001. — 312 с.

3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. — М.: ИЦ «Академия», 2002. — 160 с.

4. Лазарев И. В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. — М.: ИЦ «Академия», 1999. — 160 с.: ил.

5. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич др.; под ред. Ю. Д. Железняка. — М.: ИЦ «Академия», 2002. — 384 с.

6. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.: под ред. И. М. Туревского: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: ИЦ «Академия», 2003. — 320 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнов. — 6-е изд., стер. — М.: ИЦ «Академия», 2010. — 520 с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

9. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

10. 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).

11. 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). —

12.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).

13.Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т.П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.

14 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>

15 Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

16 Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

*Итоговая аттестация.* Дифференцированный зачет проводится в 3-м и 4-м семестрах за счет количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при

	<p>выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<b>Знания:</b>	
<p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20