

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

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

**15.02.16 Технология машиностроения**

**3-й - 8-й семестры**

Шебекино, 2024

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова

« 20 » июня 2024 г.

**Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»**

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_  
*подпись*

**В.И. Войтенко**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_  
*подпись*

**Г.П. Терехов**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_  
*подпись*

**М.К. Юхименко**

*И.О. Фамилия*

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ

Протокол № 11

«20» июня 2024 г.

Председатель ЦК ОГСЭ и ВПФВ \_\_\_\_\_ В.И.Войтенко

Шебекино, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.02.16 Технология машиностроения**

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Средства профилактики перенапряжения

#### 1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

##### 1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

##### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **192** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **180** часов

- самостоятельная работа студентов **12** часов.



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3-й – 4-й семестры

15.02.16 Технология машиностроения (2 курс)

Гр. ТМ-14

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Нагл. пособия, ЭОР и т.д.	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР 13-ЛР 35, ЛР 41	
			аудиторная	СРС и консультации	КП					
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>								
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>							
1.	1.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	ОК 1	ЛР 15,21,25,33	
2.	1.2. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ОК 2	ЛР 15,21,25,33
3.	1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ОК 3	ЛР 15,21,25,33
4.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ОК 8	ЛР 15,21,25,33
5.		Пробегание дистанции 3000м, 2000м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2							ЛР 15,21,25,33
6.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры.	2							ЛР 15,21,25,33

		Общая физическая подготовка.							
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>						
7.	2.1. <i>Баскетбол</i>	Техника безопасности. Техника ведения мяча. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
8.		Ведение мяча с изменением направлений; Учебная игра.	2			2-3	OK 1	ЛР15,23,24,25,33	
9.		Передачи мяча различными способами. Игровые комбинации	2					ЛР15,23,24,25,33	
10.		Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
11.		Броски после выполнения двух шагов. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
12.		Остановка прыжком, броски мяча в движении; Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
13.		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
14.		ОФП. Специальная разминка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. (*)	2					ЛР15,23,24,25,33	OK 8
15.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2					ЛР 15,21,23,33	
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>						
16.	2.2. <i>Футбол</i>	Специальная разминка. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	2			2-3	OK 1 OK 3 OK 4 OK 8	ЛР15,23,24,25,33	
17.		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
18.		Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	

19.		Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
20.		Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
	<b>Раздел 3.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>						
21.	3.1. Общая физическая подготовка	Челночный бег (высокий старт, техника поворотов). ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2				2-3	ЛР 15,23,25,31 OK 1	
22.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры. (*)	2					OK 2 OK 3	ЛР 15,23,25,31
23.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2					OK 8	ЛР 15,23,25,31
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>						
24.	4.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	ЛР 15,21,25,33 OK 1	
25.	4.2. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					OK 2 OK 3	ЛР 15,21,25,33
26.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					OK 8	ЛР 15,21,25,33
27.	4.3. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					2-3	ЛР 15,21,25,33
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>						
28.	5.1. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2				2-3	ЛР 15,23,25,31	

29.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2					OK 3	ЛР 15,23,25,31
30.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2					OK 4 OK 8	ЛР 15,21,23,33
		<b>Всего максимальная:</b>		<b>66</b>					
		В том числе: <b>Аудиторная</b>		<b>60</b>					
		Лекции	}	0					
		Практические		60					
		КП							
		<b>Консультации</b>		<b>0</b>					
		<b>Самостоятельная работа студента</b>		<b>6</b>					

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (5-6 семестр)  
15.02.16 Технология машиностроения**

**Гр. ТМ-14 3 курс**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Нагл. пособия, ЭОР и т.д.	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР13-ЛР-35, ЛР-41
			аудиторная	СРС и консультации	КП				
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>						
16.	1.4. Бег на короткие дистанции	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3		ЛР 15,21,25,33

17.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2					OK 1	ЛР 15,21,25,33	
18.	1.5. Метание спортивно го снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						OK 2	ЛР 15,21,25,33
19.	1.6. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						OK 3	ЛР 15,21,25,33
20.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						OK 8	ЛР 15,21,25,33
21.		Пробегание дистанции 3000м, 2000м. Элементы спортивных или подвижных игр. Общая физическая подготовка. Спецупражнения. (*)	2							ЛР 15,21,25,33
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>								
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>							
22.	2.1. Баскетбол	Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2				2-3	OK 1	ЛР 15,23,24,25,33	
23.		Передачи мяча различными способами. Игровые комбинации.	2						ЛР 15,23,24,25,33	
24.		Остановка прыжком, броски мяча в движении; Учебная игра.	2						ЛР 15,23,24,25,33	
25.		Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2						ЛР 15,23,24,25,33	
26.	2.2. Футбол	Специальная разминка. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	2						ЛР 15,23,24,25,33	
27.		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2				OK 4	ЛР 15,23,24,25,33		

28.		Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2					ОК 8	ЛР 15,23,24,25,33
29.		<b>Дифференцированный зачет по итогам семестра</b>	2						ЛР 15,21,23,33
	<b>Раздел 3.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>						
30.	3.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2				2-3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	ЛР 15,23,25,31
31.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы спортивных или подвижных игр. (*)	2						ЛР 15,23,25,31
32.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
33.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
34.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
35.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
36.		ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>						
37.	4.4. <i>Бег на короткие дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	ЛР 15,21,25,33
38.	4.5. <i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
39.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33

40.	4.6. <i>Метание спортивно го снаряда</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>						
41.	5.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2				2-3	OK 1 OK 3 OK 4 OK 8	ЛР 15,23,25,33
42.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2						ЛР 15,23,25,33
43.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2						ЛР 15,23,25,33
44.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2						ЛР 15,23,25,33
45.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2						ЛР 15,23,25,33
46.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2						ЛР 15,23,25,33
47.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2						ЛР 15,23,25,33
48.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2						ЛР 15,21,23,33
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>68</b>						
		<b>В том числе: Аудиторная</b>	<b>66</b>						
		Лекции	0						
		Практические	66						
		КП							
		<b>Консультации</b>	<b>0</b>						
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>						

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
15.02.16 Технология машиностроения**

**Гр. ТМ-14 4 курс (7-8 семестр)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Нагл. пособия, ЭОР и т.д.	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР 13-ЛР 35, ЛР 41
			аудиторная	СРС и консультации	КП				
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>						
<b>1</b>	<i>1.7. Бег на короткие дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	OK 1	ЛР 15,21,25,33
<b>2</b>	<i>1.8. Метание спортивно го снаряда</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
<b>3</b>	<i>1.9. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
<b>4</b>		Пробегание дистанции 3000м, 2000м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
<b>5</b>		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>							



		Учебная игра.						
20		Остановка двумя шагами, броски мяча в движении; Учебная игра.	2					
21		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33
22		ОФП. Специальная разминка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. (*)	2					ЛР15,23,24,25,33
	Раздел 1.	Легкая атлетика						
		Содержание учебного материала:	10					
23	1.10. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2			2-3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	ЛР 15,21,25,33
24	1.11. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ЛР 15,21,25,33
25	1.12. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ЛР 15,21,25,33
26		Пробегание дистанции 3000м, 2000м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ЛР 15,21,25,33
27		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ЛР 15,21,25,33
		<b>Всего максимальная:</b>		<b>58</b>				
		В том числе: <b>Аудиторная</b>		<b>54</b>				
		Лекции		0				

		Практически	54				
		е					
		КП					
		<b>Консультации</b>	<b>0</b>				
		<b>Самостоятельная</b>	<b>4</b>				
		<b>работа студента</b>					

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- баскетбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

#### 4.2.1. Печатные издания

#### **Электронные учебники:**

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова : Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

#### **Дополнительная литература**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006 З.
- Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

**6.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2 и ниже	4,8	5,9	6,0 и ниже
2		Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	15-18	14	7	5			

		на низкой перекладине из виса лежа, количество раз					18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			