

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**15.02.08 Технология машиностроения**

**1-й - 2-й семестры**

Шебекино, 2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **15.02.08 Технология машиностроения** с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, а также Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР  
В.Н. Долженкова

«   »    2022 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

**И.А. Турянский**

И.О. Фамилия

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ

Протокол №

«   »    2022 г.

Председатель ЦК ОГСД ВП и ФВ \_\_\_\_\_ К.Г. Скорик

Шебекино, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

### 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.07 Физическая культура входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно - спортивную деятельность.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

#### 1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

- личностные (ЛР),
- метапредметные (МР),
- предметные для базового уровня изучения (ПРб).

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

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 8	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 9	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 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 12	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

##### 1.4.2. Метапредметные результаты реализации программы воспитания

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

	выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

#### 1.4.3. Предметные результаты реализации программы воспитания для базового уровня изучения (ПРб)

ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

#### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **219** часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов,

в том числе:

- лекции **15** часов,

- практические занятия **102** часа;

- самостоятельной работы обучающегося **102** часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

	Объем часов	1-й семестр	2-й семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>219</b>	<b>81</b>	<b>138</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
в том числе:			
лекции	15	15	-
лабораторные работы	-	-	-
практические занятия	102	33	69
контрольные работы	-	-	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>102</b>	<b>33</b>	<b>69</b>
в том числе:			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> ДЗ, ДЗ		ДЗ	ДЗ



2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура 1-й - 2-й семестры:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, <u>в том числе в форме практической подготовки (*)</u> , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРб), ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
<b>1-й семестр</b>		<b>48 ч</b>	
<b>Раздел I</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20 ч</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
<b>Тема 1.2.</b> <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты с трех-пяти бросковых шагов; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты с разбега; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
<b>Тема 1.3.</b> <i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5, 9,11 ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03

<b>Раздел II</b>		<b>Спортивные игры</b>		13 ч
<b>Тема 2.1.</b> <i>Волейбол</i>	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-04	
	Совершенствование техники передач; Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-04	
	Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-04	
	Контрольные нормативы по технике подач мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-04	
	Контрольные нормативы по приему мяча после подачи. Учебная игра.	2	МР 01,03, ПРБ. 01-04 ЛР 1,5,9,11,12	
	Перемещения и стойки волейболиста. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-04	
	Совершенствование перемещения и стоек волейболиста в учебной игре. <b>(1 час)</b>	1+	МР 01,03, ПРБ. 01-04	
<b>Раздел III</b>	<b>Лекции</b>	15 ч		
<b>Тема 3.1.</b> <i>Теоретические сведения</i>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. <b>(1 час)</b>	+1	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	
	Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05	

	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
<b>2-й семестр</b>		<b>69 ч</b>	
<b>Раздел IV</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	8 ч	
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Преодоление подъемов и препятствий.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Техника лыжных ходов. Переход с одновременных на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю).	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
<b>Раздел V</b>	<b>Гимнастика</b>	10 ч	
<i>Тема 5.1. Гимнастика</i>	Упражнения общеразвивающие; в паре с партнером; с гантелями; набивными мячами.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения с мячом, обручем, скакалкой; в чередовании напряжения с расслаблением; для профилактики профессиональных заболеваний. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; коррекции нарушений осанки; на внимание.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы, упоры, у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
<b>Раздел VI</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	10 ч	
<i>Тема 6.1. Учебно- методические</i>	Психическое и физическое здоровье. Тесты для самостоятельного определения и анализа состояния здоровья.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Массаж и самомассаж, психорегулирующие упражнения, методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и	2	ЛР 1,5,9,11,12

<i>занятия</i>	коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		МР 01,03, ПР6. 01-05
	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Здоровьесберегающие технологии при работе за компьютером. Комплексы утренней, производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
<b>Раздел VII</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	24 ч	
<i>Тема 7.1. Виды спорта по выбору</i>	Ритмическая гимнастика. Контроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Средства и методы тренировки развития силы мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Средства и методы тренировки развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Современные методики дыхательной гимнастики. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Дыхательная гимнастика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Единоборства, силовые упражнения и подвижные игры в парах. Страховка, самоконтроль, правила единоборств. Гигиена борца. Техника борьбы.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05,
	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Умение осуществлять самоконтроль. Участие в командных соревнованиях.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Спортивная аэробика. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05	
<b>Раздел VIII</b>	<b>Плавание</b>	10 ч	

Тема 8.1. Плавание	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Специальные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Плавание в полной координации, на боку, на спине, в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Правила плавания в открытом водоеме. Плавание на дистанции до 400 м.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Плавание в умеренном и попеременном темпе на дистанции до 600 м.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
<b>Раздел IX</b>	<b>Спортивные игры</b>	7 ч	
Тема 9..1 Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Отбор мяча, обманные движения. Правила игры. Игра по правилам.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра. (1 час)</b>	1	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	<b>Всего максимальная:</b>	<b>117</b>	
	В том числе: <b>Аудиторная</b>	<b>117</b>	
	<b>Лекции</b>	<b>15</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>102</b>	
	КП	-	
	Консультации	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>102</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация учебного предмета 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,
- 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.

#### **3.2. 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. Печатные издания**

#### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

#### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2019
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия, 2019

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<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</li></ul>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<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</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.



**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	4,8	5,9	6,0
2	Скоростные	Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	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 (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа	15-18	14	7	5	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			