

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Енатов Сергей Иванович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 23.06.2023 10:38:31  
Уникальный программный ключ:  
5ede28fe5b714e680817c5c172d4ba793a6b4422

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины**

***ОГСЭ.04 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)***  
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрена и согласована на цикловой комиссии математических, общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
(*наименование комиссии*)

Протокол № 2 от « 6 » сентября 2023 г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) утвержден согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.04.2014 № 376 (редакция от 01.09.2022г) и зарегистрированного в Минюсте России от 29.05.2014 №32499

(*наименование профессии/ специальности, название примерной программы*)

Составитель: Политехнический колледж ЛГАУ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

*(наименование учебной дисциплины)*

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СОО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (на автомобильном транспорте)

*(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)*

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура может быть использована по специальностям СПО на базе среднего (полного) общего образования, в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

*(указать возможности использования программы в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании)*

### 1.2. 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; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

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

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

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

- основы здорового образа жизни.

*(указываются требования к умениям и знаниям в соответствии с ФГОС СОО по профессии, специальности)*

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: (в соответствии с учебным планом образовательной организации (учреждения)).

всего – 252 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 252 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 168 часов;

самостоятельной работы обучающихся – 84 часа.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС РФ по профессии или специальности.

| Код   | Наименование результата обучения                                                                                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Тематический план учебной дисциплины

#### ОГСЭ.04 Физическая культура

(название учебной дисциплины)

| Коды компетенций    | Наименование разделов, тем                                                                 | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины |                                                          |                                        |                                    |                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
|                     |                                                                                            |             | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся     |                                                          |                                        | Самостоятельная работа обучающихся |                                        |
|                     |                                                                                            |             | Всего часов                                              | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | Всего часов                        | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| 1                   | 2                                                                                          | 3           | 4                                                        | 5                                                        | 6                                      | 7                                  | 8                                      |
| ОК 10               | Раздел 1. Легкая атлетика                                                                  | 66          | 48                                                       | 33                                                       | -                                      | 18                                 | -                                      |
| ОК 10               | Раздел 2. Волейбол                                                                         | 70          | 46                                                       | 30                                                       | -                                      | 24                                 | -                                      |
| ОК 10               | Раздел 3. Гимнастика                                                                       | 62          | 40                                                       | 26                                                       | -                                      | 26                                 | -                                      |
| ОК 10               | Раздел 4. Баскетбол                                                                        | 50          | 24                                                       | 16                                                       | -                                      | 16                                 | -                                      |
|                     | Промежуточная аттестация: в III, IV, V, VI, VII, VIII семестрах – дифференцированный зачет | 12          | 12                                                       |                                                          |                                        |                                    |                                        |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                            | <b>252</b>  | <b>168</b>                                               |                                                          |                                        | <b>84</b>                          |                                        |

**3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура**  
*(название учебной дисциплины)*

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                         | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание           |
|-----------------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
|                                                                       |      |           | <b>III семестр</b>                                                                                                                                           |             |                            |
| Раздел 1.                                                             |      |           | <b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                            | <b>22</b>   |                            |
| Тема.<br>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 22          |                            |
|                                                                       |      |           | 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы ЗОЖ.                                                                                          | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                       |      |           | 2. Бег, как средство укрепления здоровья.                                                                                                                    | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                       |      |           | 3. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.                                                                               | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
|                                                                       |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                          |             |                            |
|                                                                       |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                        |             |                            |
|                                                                       |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.                                | 2           | <i>[1,4,]<br/>ОФП</i>      |
|                                                                       |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Техника прыжков в длину с разбега (согнув ноги). Спортивные игры                                                                        | 2           | <i>[1,4,]<br/>ОФП</i>      |
|                                                                       |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры                                                                   | 2           | <i>[1,4,]<br/>ОФП</i>      |
|                                                                       |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры                                                                   | 2           | <i>[1,4,]<br/>ОФП</i>      |
|                                                                       |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.                                                                      | 2           | <i>[1,4,]<br/>ОФП</i>      |
|                                                                       |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           |             |                            |
|                                                                       |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                             |             |                            |
|                                                                       |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости;                                                                                                       | 2           | <i>[1,4,]</i>              |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                 | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                                               | Объем часов | Домашнее задание    |
|---------------------------------------------------------------|------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.                                                                                                                                              | 2           | [1,4,]              |
|                                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;                                                                                                                                                 | 2           | [1,4,]              |
| Раздел 2.                                                     |      |           | <b>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                                                        | <b>24</b>   |                     |
| Тема.<br>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра. |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                              | 24          |                     |
|                                                               |      |           | 1. Гигиенические основы систем физических упражнений.                                                                                                                                                      | 2           | работа с конспектом |
|                                                               |      |           | 2. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.                                                                                                                  | 2           | работа с конспектом |
|                                                               |      |           | 3. Социально-биологические основы физической культуры.                                                                                                                                                     | 2           | работа с конспектом |
|                                                               |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                                                                        |             |                     |
|                                                               |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                                                                      |             |                     |
|                                                               |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                               |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.                                                              | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                               |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.                                | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                               |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.                             | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                               |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра.                                                  | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                               |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                         |             |                     |
|                                                               |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                                                           |             |                     |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины               | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание    |
|-------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                             |      |           | - техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;                                                                           | 4           | [2,8,11]            |
|                                                             |      |           | - правила игры. Правила соревнований;                                                                                                                        | 4           | [2,8,11]            |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                             |      |           |                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                     |
| <b>Всего за III семестр</b>                                 |      |           |                                                                                                                                                              | <b>48</b>   |                     |
| <b>IV семестр</b>                                           |      |           |                                                                                                                                                              |             |                     |
| Раздел 3.                                                   |      |           | <b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                        | <b>18</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП. |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 18          |                     |
|                                                             |      |           | 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.                                                                                | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | 2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.                                                                                             | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                             |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                        |             |                     |
|                                                             |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.                              | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                             |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                        | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                             |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры                               | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                             |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.                                                                  | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                             |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           |             |                     |
|                                                             |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                             |             |                     |
|                                                             |      |           | - выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;                                                                                                         | 2           | [4,6,9]             |
|                                                             |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;                                                                                                       | 4           | [4,6,9]             |
| Раздел 4.                                                   |      |           | <b>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                         | <b>20</b>   |                     |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины              | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание    |
|------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| Тема.<br>Техника ведения и передачи мяча разными способами |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 20          |                     |
|                                                            |      |           | 1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенности жизнедеятельности.                                                        | 2           | работа с конспектом |
|                                                            |      |           | 2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм.                                                                                                         | 2           | работа с конспектом |
|                                                            |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                            |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                        |             |                     |
|                                                            |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра                 | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                            |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Учебная игра.                                                                               | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                            |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.                  | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                            |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага. Штрафные броски. Учебная игра                                     | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                            |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           |             |                     |
|                                                            |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                             |             |                     |
|                                                            |      |           | - круговая тренировка для развития координации движения;                                                                                                     | 4           | [1,7,11]            |
|                                                            |      |           | - круговая тренировка на занятиях по баскетболу.                                                                                                             | 4           | [1,7,11]            |
|                                                            |      |           |                                                                                                                                                              |             |                     |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                            |      |           |                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                     |
| Раздел 1.                                                  |      |           | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                   | <b>22</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника бега на короткие дистанции, прыжки        |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 22          |                     |
|                                                            |      |           | 1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенности жизнедеятельности.                                                        | 2           | работа с конспектом |
|                                                            |      |           | 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                                                                                           | 2           | работа с конспектом |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                 | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание    |
|---------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| в длину с разбега                                             |      |           | 3.Бег, как средство укрепления здоровья.                                                                                                                     | 2           | работа с конспектом |
|                                                               |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                               |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                        |             |                     |
|                                                               |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.                                           | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                               |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжков в длину с разбега, бег на короткие дистанции. Спортивные игры.                                               | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                               |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.                                                                 | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                               |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.                                                                 | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                               |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Спортивные игры.                                                                     | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                               |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           |             |                     |
|                                                               |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                             |             |                     |
|                                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости;                                                                                                       | 2           | [1,4,]              |
|                                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.                                                                                                | 2           | [1,4,]              |
|                                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;                                                                                                   | 2           | [1,4,]              |
|                                                               |      |           |                                                                                                                                                              |             |                     |
| <b>Раздел 2.</b>                                              |      |           | <b><i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                   | <b>22</b>   |                     |
| Тема.<br>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра. |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 22          |                     |
|                                                               |      |           | 1.Формирование двигательных умений и навыков.                                                                                                                | 2           | работа с конспектом |
|                                                               |      |           | 2.Двигательный режим и его значение.                                                                                                                         | 2           | работа с конспектом |
|                                                               |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                               |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                        |             |                     |
|                                                               |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и                                                                                      | 2           | [2,8,11]            |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины               | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание    |
|-------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                             |      |           | снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра.                                                                                                      |             | ОФП                 |
|                                                             |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча в парах. Повторение техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.                     | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Прием – передача мяча в парах сдача контрольного норматива. Учебная игра.                                                               | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива - подача мяча. Учебная игра.             | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Прием – передача мяча двумя руками над собой - сдача контрольного норматива. Учебная игра.                                              | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           |             |                     |
|                                                             |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                             |             |                     |
|                                                             |      |           | - правила игры. Правила соревнований;                                                                                                                        | 2           | [2,8,11]            |
|                                                             |      |           | - выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;                                                                                     | 4           | [2,8,11]            |
|                                                             |      |           | - отработка нижней прямой и нижней боковой подачи.                                                                                                           | 2           | [2,8,11]            |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                             |      |           |                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                     |
| Раздел 3.                                                   |      |           | <b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                        | <b>20</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП. |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 20          |                     |
|                                                             |      |           | 1. Физическое воспитание и культура спорта.                                                                                                                  | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | 2. Физическая культур и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                                                      | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | 3.Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм.                                                                                                          | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                             |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                        |             |                     |
|                                                             |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений.                                                                                           | 2           | [4,6,9]             |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины              | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)          | Объем часов | Домашнее задание    |
|------------------------------------------------------------|------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                            |      |           | Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.                                                                                                                     |             | ОФП                 |
|                                                            |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.                                                          | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                            |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                                 | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                            |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры                                        | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                            |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                    |             |                     |
|                                                            |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                      |             |                     |
|                                                            |      |           | - выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;                                                                                                                  | 2           | [4,6,9]             |
|                                                            |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;                                                                                                                | 2           | [4,6,9]             |
|                                                            |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силы и гибкости                                                                                                          | 2           | [4,6,9]             |
| Раздел 4.                                                  |      |           | <b>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                  | <b>20</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника ведения и передачи мяча разными способами |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                         | 20          |                     |
|                                                            |      |           | 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы спортивной тренировки.                                                                                      | 2           | работа с конспектом |
|                                                            |      |           | 2. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.                                                           | 2           | работа с конспектом |
|                                                            |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                                   |             |                     |
|                                                            |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                                 |             |                     |
|                                                            |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.                               | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                            |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.                 | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                            |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники штрафного броска. Силовая подготовка. Двусторонняя учебная игра. | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                         | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)    | Объем часов | Домашнее задание    |
|-----------------------------------------------------------------------|------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                                       |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага.                                        | 2           | [1,7,11]<br>ОФП     |
|                                                                       |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                              |             |                     |
|                                                                       |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                |             |                     |
|                                                                       |      |           | - круговая тренировка для развития координации движения.                                                                                                        | 2           | [1,7,11]            |
|                                                                       |      |           | - круговая тренировка для развития мышц пресса;                                                                                                                 | 4           | [1,7,11]            |
|                                                                       |      |           | - круговая тренировка для развития мышц спины;                                                                                                                  | 2           | [1,7,11]            |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>            |      |           |                                                                                                                                                                 | <b>2</b>    |                     |
| Раздел 1.                                                             |      |           | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                      | <b>20</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                   | 20          |                     |
|                                                                       |      |           | 1. Основы атлетизма.                                                                                                                                            | 2           | работа с конспектом |
|                                                                       |      |           | 2. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.                                                                                          | 2           | работа с конспектом |
|                                                                       |      |           | 3. Профессионально-прикладная физическая культура.                                                                                                              | 1           | работа с конспектом |
|                                                                       |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                             |             |                     |
|                                                                       |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                           |             |                     |
|                                                                       |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением на отрезках 40, 50, 60м. Бег с изменением темпа. Низкий старт. Подвижные игры.        | 1           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                                       |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с низкого старта с переходом к бегу по инерции. Подвижные игры. | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                                       |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития силы. Подвижные игры.                        | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                                       |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с гандикапом. Совершенствование техники финиширования. Подвижные                  | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                    | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                                   | Объем часов | Домашнее задание    |
|------------------------------------------------------------------|------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                                  |      |           | игры.                                                                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                                  |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Контрольный бег 30м, 60 м. Подвижные игры.                                                                                                                                | 2           | [1,4,]<br>ОФП       |
|                                                                  |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                             |             |                     |
|                                                                  |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                                               |             |                     |
|                                                                  |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств.;                                                                                                                      | 2           | [1,4,]              |
|                                                                  |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;                                                                                                              | 2           | [1,4,]              |
|                                                                  |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силы;                                                                                                                                             | 2           | [1,4,]              |
| Раздел 2.                                                        |      |           | <b>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                                            | <b>24</b>   |                     |
| Тема.<br>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу.<br>Игра. |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                  | 24          |                     |
|                                                                  |      |           | 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                                                                                            | 2           | работа с конспектом |
|                                                                  |      |           | 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                                                 | 2           | работа с конспектом |
|                                                                  |      |           | 3. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.                                                                                                      | 2           | работа с конспектом |
|                                                                  |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                                                            |             |                     |
|                                                                  |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                                  |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                                  |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой.                                                    | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины               | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                   | Объем часов | Домашнее задание    |
|-------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                             |      |           | Учебная игра.                                                                                                                                                                  |             |                     |
|                                                             |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.                            | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.    | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|                                                             |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                             |             |                     |
|                                                             |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                               |             |                     |
|                                                             |      |           | - отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6; отработка атакующих ударов;                                                                                  | 4           | [2,8,11]            |
|                                                             |      |           | - выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести                                                                                                                       | 4           | [2,8,11]            |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                             |      |           |                                                                                                                                                                                | <b>2</b>    |                     |
| Раздел 3.                                                   |      |           | <b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                          | <b>28</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП. |      |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                  | <b>28</b>   |                     |
|                                                             |      |           | 1. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодежи.                                                    | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                                                                                                             | 2           | работа с конспектом |
|                                                             |      |           | Лабораторная работа                                                                                                                                                            |             |                     |
|                                                             |      |           | Практические занятия:                                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                             |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.                                                | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |
|                                                             |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                                                     | 2           | [4,6,9]<br>ОФП      |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов                        | Домашнее задание |
|-----------------------------------------------|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|
|                                               |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.          | 2                                  | [4,6,9]<br>ОФП   |
|                                               |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры                               | 2                                  | [4,6,9]<br>ОФП   |
|                                               |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.                                                                  | 2                                  | [4,6,9]<br>ОФП   |
|                                               |      |           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                           |                                    |                  |
|                                               |      |           | Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                             |                                    |                  |
|                                               |      |           | - разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;                                                                            | 4                                  | [4,6,9]          |
|                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;                                                                                                | 4                                  | [4,6,9]          |
|                                               |      |           | - разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости;                                                                                         | 4                                  | [4,6,9]          |
|                                               |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.                                                                                           | 2                                  | [4,6,9]          |
| <b>Дифференцированный зачет</b>               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>2</b>                           |                  |
|                                               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>Всего:</b>                      | 252              |
|                                               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>из них практических занятий</b> | 101              |
|                                               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>лекций</b>                      | 55               |
|                                               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>самостоятельная работа</b>      | 84               |
|                                               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>зачет</b>                       | 12               |
|                                               |      |           |                                                                                                                                                              | <b>экзамен</b>                     | -                |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

- зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

*Проводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. Аудиовизуальные, компьютерные телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается).*

### 4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе лабораторно-практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчетов по лабораторным работам и практических занятий, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;

**промежуточный контроль:** зачет, дифференцированный зачет, экзамен (в соответствии с учебным планом образовательной организации (учреждения)).

### 4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППКРС, ППССЗ по профессии, специальности должна обеспечиваться

педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

#### **4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

2. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред.

Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.

3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.

##### **Дополнительные источники**

12. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

13. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.

### **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения                                                                                                                                  | Основные показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формы и методы контроля и оценки                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | В результате освоения учебной дисциплины студент научится:<br>- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной | <b>текущий контроль</b><br>успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах:<br>фронтальный опрос;<br>прием контрольных нормативов;<br>выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта)<br><b>промежуточная аттестация</b> проводится в форме |

| Результаты обучения                                                                                                                            | Основные показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы контроля и оценки                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.<br>Студент получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:<br>- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;<br>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;<br>- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов) |

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

## Приложение 1

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
по учебной дисциплине

***ОГСЭ.04 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)***  
(код, наименование профессии/специальности)

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации  
в форме дифференцированного зачета**

**1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших основную профессиональную образовательную программу учебной дисциплины физическая культура по специальности СПО.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

**Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

**Таблица 1**

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Основные показатели оценки результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Форма контроля и оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</p> <p>применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося;</p> <p>выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p> | <p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> |
| <p>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Практические задания по работе с информацией.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                   |                                                                                                   |                                                                                                                        |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.                               | Фронтальный и индивидуальный опрос.                                                                                    |
| 32. Основы здорового образа жизни | Знание основ здорового образа жизни;<br>умение правильно извлекать и применять нужную информацию. | Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме. |

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.

#### Текущий контроль и промежуточная аттестация

Таблица 2

| Наименование элемента умений и знаний                                                                                               | Виды аттестации                                                                                                                                                          |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                     | Текущий контроль                                                                                                                                                         | Промежуточная аттестация         |
| У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений                                                                    | Зачет, дифференцированный зачет. |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека                                          | Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания                                                                                                                     | Зачет, дифференцированный зачет. |
| 32. Основы здорового образа жизни.                                                                                                  | Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания. | Зачет, дифференцированный зачет. |

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Таблица 3

| Содержание учебного материала по программе УД                                                | Тип контрольного задания |          |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|--------|
|                                                                                              | У1                       | 31       | 32     |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности               |                          |          |        |
| Тема 1.1.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. |                          | ФО<br>ТЗ | ТР, ТЗ |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности               |                          |          |        |
| Тема 2.1.<br>Легкая атлетика                                                                 | ПЗ, ПН, КУ,КТ            | ФО       | ФО     |
| Тема 2.2<br>Кроссовая подготовка                                                             | ПЗ, ПН, КУ,КТ            | ФО       | ФО     |
| Тема 2.3<br>Спортивные игры                                                                  | ПЗ, ПН, КУ,КТ            | ФО       | ФО     |
| Тема 2.4<br>Гимнастика                                                                       | ПЗ, ПН                   | ФО       | ФО     |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                            |                          |          |        |
| Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов    | ФО, ПЗ, ПН, КУ, КТ       | ФО       | ФО, ТЗ |

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КТ – контрольный тест

ПН – педагогическое наблюдение

КУ – контрольное упражнение

ТР – творческая работа

#### 5. Структура контрольного задания

##### 5.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов,

разработанных и утвержденных цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.**

#### **Здоровый образ жизни.**

**Проверяемые знания – 31, 32**

#### **1) Темы творческой работы (по выбору).**

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### **2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.**

**Проверяемые знания – 31, 32**

### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.**

#### **Здоровый образ жизни.**

1. Дайте определение: физическая культура – это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.

15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

### **Тема 2.1 Легкая атлетика.**

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

### **Тема 2.2. Кроссовая подготовка.**

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

### **Тема 2.3. Спортивные игры.**

#### *Волейбол.*

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

#### *Баскетбол.*

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?

20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

#### Тема 2.4. Гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Гимнастика, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях гимнастикой?
4. Специальные упражнения в гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.

#### Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

#### 3) Контрольные упражнения и тесты.

Проверяемые умения – У1

Тема: 2.1 Лёгкая атлетика.

2.2. Кроссовая подготовка.

Таблица 4

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс |         | 3 курс |         | 4 курс |         |
|------------------------|------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
|                        |                        |        | Юноши  | Девушки | Юноши  | Девушки | Юноши  | Девушки |
| Быстрота               | Бег 100м               | 5      | 14,0   | 16,5    | 13,8   | 16,2    | 13,2   | 16,0    |
|                        |                        | 4      | 14,5   | 17,5    | 14,0   | 16,5    | 14,0   | 16,5    |
|                        |                        | 3      | 15,0   | 18,0    | 14,5   | 17,5    | 14,3   | 17,0    |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места | 5      | 230    | 165     | 240    | 180     | 245    | 185     |
|                        |                        | 4      | 220    | 145     | 230    | 165     | 230    | 170     |
|                        |                        | 3      | 210    | 140     | 215    | 145     | 220    | 150     |
| Выносливость           | Бег 500 метров         | 5      |        | 2.00    |        | 1.58    |        | 1.55    |
|                        |                        | 4      |        | 2.05    |        | 2.03    |        | 2.01    |
|                        |                        | 3      |        | 2.15    |        | 2.10    |        | 2.08    |

|                   |                         |   |       |       |       |       |       |       |
|-------------------|-------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                   | Бег 1000 метров         | 5 | 3.30  |       | 3.25  |       | 3.20  |       |
|                   |                         | 4 | 3.40  |       | 3.35  |       | 3.30  |       |
|                   |                         | 3 | 4.00  |       | 3.45  |       | 3.40  |       |
| Скоростно-силовые | Метание мяча (вес 150г) | 5 | 45    | 28    | 48    | 30    | 50    | 32    |
|                   |                         | 4 | 40    | 23    | 46    | 28    | 48    | 30    |
|                   |                         | 3 | 31    | 18    | 44    | 25    | 46    | 28    |
| Выносливость      | Бег 3000 м (юноши)      | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 11,30 | 11,00 |
|                   |                         | 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |
|                   |                         | 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 | 13,30 | 12,20 |

### Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5

| Контрольные упражнения                                           | Оценка |     |     |         |     |      |
|------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|------|
|                                                                  | Юноши  |     |     | Девушки |     |      |
|                                                                  | 5      | 4   | 3   | 5       | 4   | 3    |
| 2курс                                                            |        |     |     |         |     |      |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек)                                    | 8,2    | 8,6 | 9,0 | 9,2     | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.        | 15     | 20  | 25  | 15      | 20  | 25   |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка                          | 5      | 4   | 2   | 4       | 3   | 2    |
| 4. Двухсторонняя игра.                                           |        |     |     |         |     |      |
| 3 курс                                                           |        |     |     |         |     |      |
| 1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.        | 12     | 14  | 16  | 12      | 14  | 16   |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий. | 6      | 5   | 3   | 5       | 4   | 3    |
| 3. Ведение мяча на 20 м(сек)                                     | 8,1    | 8,4 | 8,8 | 9,1     | 9,4 | 10,0 |
| 3. Двухсторонняя игра.                                           |        |     |     |         |     |      |
| 4 курс                                                           |        |     |     |         |     |      |
| 1. Ведение мяча на 20 м(сек)                                     | 8,0    | 8,2 | 8,8 | 9,0     | 9,2 | 9,8  |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.        | 12     | 14  | 16  | 12      | 14  | 16   |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка                          | 6      | 5   | 3   | 5       | 4   | 3    |
| 4. Двухсторонняя игра.                                           |        |     |     |         |     |      |

### Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6

| Контрольные упражнения | Оценка |   |   |         |   |   |
|------------------------|--------|---|---|---------|---|---|
|                        | Юноши  |   |   | Девушки |   |   |
|                        | 5      | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |

| 2 курс                                                                                             |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач                                                    | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.                     |   |   |   |   |   |   |
| 3. Двухсторонняя игра.                                                                             |   |   |   |   |   |   |
| 3 курс                                                                                             |   |   |   |   |   |   |
| 1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач                             | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).              | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра.                                                                             |   |   |   |   |   |   |
| 4 курс                                                                                             |   |   |   |   |   |   |
| 1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)                             | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки. | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра.                                                                             |   |   |   |   |   |   |

#### Тема 2.4. Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

#### Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 7

| Контроль<br>ные<br>упражнения             | Оценка | 2 курс    |             | 3 курс    |             | 4 курс    |             |
|-------------------------------------------|--------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
|                                           |        | Юно<br>ши | Девушк<br>и | Юно<br>ши | Девушк<br>и | Юно<br>ши | Деву<br>шки |
| Подниман<br>ие<br>туловища<br>за 1 мин.   | 5      | 45        | 35          | 50        | 40          | 55        | 45          |
|                                           | 4      | 40        | 30          | 45        | 35          | 50        | 40          |
|                                           | 3      | 35        | 25          | 40        | 30          | 45        | 35          |
| Приседани<br>е за 1<br>минуту             | 5      | 60        | 50          | 65        | 55          | 70        | 50          |
|                                           | 4      | 55        | 45          | 60        | 50          | 65        | 45          |
|                                           | 3      | 50        | 40          | 55        | 45          | 60        | 40          |
| Проба<br>Штанге<br>(задержка<br>дыхания), | 5      |           |             | 45        | 40          | 50        | 45          |
|                                           | 4      |           |             | 40        | 35          | 45        | 40          |
|                                           | 3      |           |             | 35        | 30          | 35        | 35          |

|                                |   |     |     |     |     |     |     |
|--------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| с                              |   |     |     |     |     |     |     |
| Вис на согнутых руках, с.      | 5 | 38  | 30  | 40  | 35  | 45  | 38  |
|                                | 4 | 30  | 23  | 32  | 28  | 37  | 30  |
|                                | 3 | 15  | 12  | 18  | 15  | 30  | 18  |
| Прыжки на скакалке за 1 минуту | 5 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 |
|                                | 4 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 |
|                                | 3 | 100 | 115 | 105 | 120 | 125 | 125 |