

Министерство сельского хозяйства РФ  
Мичуринский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность  
19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

Брянск, 2022

ББК 74.57

Р 13

**Согласована:**

Зав. библиотекой

\_\_\_\_\_Ильютенко С.Н.

11.05.2022 г.

**Рассмотрена и  
рекомендована:**

ЦМК  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 9  
от 11.05.2022 г.

Председатель ЦМК  
\_\_\_\_\_ Елаш В.В.

**Утверждаю:**

Зам. директора по  
учебной работе

\_\_\_\_\_Панаскина Л.А.

11.05.2022 г.

Р 13

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура / Сост. В. И. Воробьев.- Брянск: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, 2022. – 23 с.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

Организация-разработчик: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО  
Брянский ГАУ

Печатается по решению методического совета Мичуринского филиала  
ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

ББК 74.57

© Воробьев В.И., 2022  
© Мичуринский филиал  
ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации дисциплины.....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающиеся приобретают **практический опыт** в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе обучения у обучающихся формируются следующие **общие компетенции:**

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

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

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

## 1.4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **1.5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **1.6 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			Всего часов
	2 курс	3 курс	4 курс	
<b>Максимальная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>	<b>128</b>	<b>88</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>44</b>	<b>168</b>
в том числе:				
практические занятия	58	64	44	166
теоретическое занятия	2	0	0	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Бег, короткие, средние, кросс, специальные беговые упражнения. Передачи, прием, подачи мяча в волейболе. Ведение передачи, броски мяча в баскетболе.	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>44</b>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

#### 2 курс

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Роль и значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи.		1
<b>Тема 1 . Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Определение уровня физической подготовки обучающихся. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину.		1

	Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, выносливости).		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш). Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (юноши 5км) без учёта времени. Развития общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Выполнение комплексов ОРУ. Спринт, СФП бегуна, метателя. Выполнение изучаемых двигательных действий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями ежедневно по 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники подачи и передачи мяча, техники нападающего удара в волейболе.		1
	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение изученных технических элементов		2

	в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
	Совершенствование техники передачи мяча в высокой стойке и в прыжке. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя подача). Совершенствование техники подачи мяча (нижняя боковая). Совершенствование техники подачи мяча (верхняя прямая). Контрольный урок для сдачи практических нормативов (передачи и подачи). Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники бокового нападающего удара с переводом. Совершенствование техники прямого нападающего удара с переводом. Контрольное занятие для сдачи практических нормативов (нападающий удар).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	СФП, передачи. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ежеженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ведение, передача, бросок. Развитие логического мышления в		1



	баскетболе.		
	Выполнение контрольных нормативов. Применение технических элементов баскетбола в учебной игре.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворота, ловля мяча низколетящего, на средней высоте, катящегося по полу, после отскока от пола и ловля мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, одной рукой за спиной. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча, двумя. Контрольное занятие для сдачи практических нормативов (техника передвижения, ловля, передача мяча).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций во время ведения передач мяча, броска мяча с места, подготовка к выполнению контрольных нормативов. Ежедневно по 2 часа в секции и группах ОФП.		
<b>Всего:</b>		<b>120</b>	

### 3 курс

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Определение уровня физической подготовки обучающихся. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, выносливости).		1
	<b>Практические занятия</b>	14	
	Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш). Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Совершенствование техники бега на средние дистанции Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (юноши 5км) без учёта времени. Развития общей выносливости		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
Бег на короткие и средние дистанции, высокий и низкий старт. Бег на средние дистанции и по пересеченной местности (кросс) Выполнение специальных беговых упражнений			
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники подачи и передачи мяча, техники		1

	<p>нападающего удара в волейболе. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение изученных технических элементов в учебной игре.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	28	
	<p>Совершенствование техники передачи мяча в высокой стойке и в прыжке. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя подача). Совершенствование техники подачи мяча (нижняя боковая). Совершенствование техники подачи мяча (верхняя прямая). Контрольный урок для сдачи практических нормативов (передачи и подачи). Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники бокового нападающего удара с переводом. Совершенствование техники прямого нападающего удара с переводом. Контрольный урок для сдачи практических нормативов (нападающий удар)</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
	Передача и прием мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение атакующих ударов . Подача мяча снизу, сбоку, сверху.		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<p>Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ведение, передача, бросок. Развитие логического мышления в баскетболе. Выполнение контрольных нормативов.</p>		2

	Применение технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	22	
	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворота, ловля мяча низколетящего, на средней высоте, катящегося по полу, после отскока от пола и ловля мяча одной рукой Совершенствование техники передачи двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, одной рукой за спиной Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча, двумя Контрольный урок для сдачи практических нормативов (техника передвижения, ловля, передача мяча)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	22	
	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком об пол . Те же передачи, но двумя руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Выполнение бросков мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху и в прыжке.		
<b>Всего:</b>		<b>128</b>	

#### 4 курс

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Определение уровня физической подготовки обучающихся. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности.</p>		1
	<p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, выносливости).</p>		2
	<b>Практические занятия</b>		14
	<p>Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш). Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Совершенствование техники бега на средние дистанции Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (юноши 5км) без учёта времени. Развития общей выносливости</p>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14		
<p>Бег на короткие и средние дистанции, высокий и низкий старт. Бег на средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). Выполнение специальных</p>			

	беговых упражнений		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники подачи и передачи мяча, техники нападающего удара в волейболе. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение изученных технических элементов в учебной игре.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	Совершенствование техники передачи мяча в высокой стойке и в прыжке. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя подача). Совершенствование техники подачи мяча (нижняя боковая). Совершенствование техники подачи мяча (верхняя прямая). Контрольный урок для сдачи практических нормативов (передачи и подачи). Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники бокового нападающего удара с переводом. Совершенствование техники прямого нападающего удара с переводом. Контрольный урок для сдачи практических нормативов (нападающий удар)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	Передача и прием мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение атакующих ударов. Подача мяча снизу, сбоку, сверху.		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ведение, передача, бросок. Развитие логического мышления в		2

	баскетболе. Выполнение контрольных нормативов. Применение технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворота, ловля мяча низколетящего, на средней высоте, катящегося по полу, после отскока от пола и ловля мяча одной рукой Совершенствование техники передачи двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, одной рукой за спиной Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча, двумя Контрольный урок для сдачи практических нормативов (техника передвижения, ловля, передача мяча)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком об пол. Те же передачи, но двумя руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Выполнение бросков мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху и в прыжке.		
<b>Всего:</b>		<b>88</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины осуществляется в:

##### **Спортивный зал**

Мячи баскетбольные для учебного процесса, мячи баскетбольные для секционных занятий, баскетбольная форма (юноши, девушки), манишки, мячи волейбольные для учебного процесса, мячи волейбольные для секционных занятий, сетка волейбольная, волейбольная форма (юноши, девушки), мячи футбольные, сетки футбольные, бутсы футбольные, футбольная форма, манишки, биты для игры в русскую лапту, мячи для игры в русскую лапту, шиповки легкоатлетические, скакалки, секундомеры, стартовые колодки, ракетки, шарики, сетки, помост для гиревого спорта, гири 16 кг, гири 24 кг, гири 32 кг, весы для взвешивания, комплект лыж для учебных занятий, комплект лыж для учебно-тренировочного процесса (для сборных команд), лыжные комбинезоны, бадминтон (ракетки, валанчик, сетка), мячи набивные (от двух до пяти килограмм), обручи, скакалки, туристические палатки (одно-, двух-, трехместные), туристические рюкзаки, шахматы, шашки, гимнастическая шведская стенка, гимнастическая скамейка, навесные перекладины, учебно-методический комплекс «Физическая культура»

##### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Моторизованная беговая дорожка, скамейка под штангу, эллиптический тренажер (шагометр), магнитный велотренажер, силовой центр «Торнео Ровер Про», настенные брусья, весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

##### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Помост для гиревого спорта, брусья настенные стартер, комплекс турник + брусья, брусья настенные параллельные, скамья под штангу «Брумер», стойки под штангу «Лесо-IT Номе», весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Футбольное поле 40x68, ворота футбольные, волейбольная площадка, шведская стенка, перекладина, беговая дорожка (грунтовая – 330 метров)

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура», включающий методические указания по изучению дисциплины, методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> . — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я.,



Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> .— Текст : электронный.

### **Дополнительные источники**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274> . — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273> . — Текст : электронный.

3. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д. В., Кадыров Р. М. — Москва : КноРус, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-406-03473-6. — URL: <https://book.ru/book/936587> . — Текст : электронный.

### **Интернет-ресурсы (И-Р):**

1. ЭБС «Book.ru» [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <https://www.book.ru/> . - Дата обращения 23.02.2022. - Заглавие с экрана.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/> . - Дата обращения: 23.02.2022. - Заглавие с экрана.

### **Использование активных и интерактивных форм проведения занятий**

В целях реализации компетентностного подхода, для формирования и развития общих компетенций обучающихся, в процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы/ раздела</b>	<b>Применяемые активные и интерактивные методы</b>	<b>Краткая характеристика</b>
1.	Введение	Лекция-дискуссия	Коллективное обсуждение с использованием видеороликов, презентаций следующих тем: - Современное состояние физической культуры, профилактика заболеваний, взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. - О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании. - Гигиенические средства оздоровления, применение средств и методов физического воспитания в профессиональной деятельности.

			Конечной целью дискуссии является достижение определенного общего мнения по обсуждаемой проблеме.
2.	Тема 1. Легкая атлетика	Тренинг обучающий	В ходе занятия вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на формирование физических умений в технике спринтерского бега, бега по пересеченной местности (кросс), прыжка в длину с разбега и метании гранаты.
		Анализ конкретной ситуации	Демонстрируются комплексы упражнений (в том числе видео). Дается физиологическое обоснование упражнений. Разучиваются данные комплексы упражнений. Анализируются ситуации использования данных умений и навыков в условиях профессиональной деятельности.
3.	Тема 2. Волейбол	Тренинг обучающий	В ходе занятия вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на развитие физических умений, формируются навыки спортивной игры.
		Компьютерные симуляции	В ходе занятия воспроизводятся игровые ситуации, тактические решения и возможность применения их на практике.
4.	Тема 3. Баскетбол	Тренинг обучающий	В ходе занятия формируются навыки спортивной игры. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, передач мяча, бросков мяча, подач и приемов мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
		Компьютерные симуляции	В ходе занятия воспроизводятся игровые ситуации, тактические решения и возможность применения их на практике.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов практических упражнений с учётом контрольных нормативов. Тестирование обучающихся для оценки их физического состояния и физической подготовки. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Оценка результатов физической подготовленности обучающихся по видам спорта. Тестирование, викторина. Оценка выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения проверяют у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и сформированность общих компетенций.

## Технологии формирования общих компетенций

Код и содержание общих компетенций	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проведение тестирования;</li> <li>-проведение анкетирования обучающихся по основам здорового образа жизни;</li> <li>-оценка личных достижений обучающихся;</li> <li>-участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в учебном заведении, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта;</li> <li>-выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов.</li> </ul>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в учебном заведении, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта;</li> <li>-выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;</li> <li>-посещение спортивных секций.</li> </ul>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителем и потребителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в учебном заведении, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта;</li> <li>-выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;</li> <li>-посещение спортивных секций.</li> </ul>

**Обязательные контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5