

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ Е.И. Мысова
«26» сентября 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

Профиль подготовки: естественнонаучный

Специальность: 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Форма обучения: очная

п. Хор, 2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО утверждённого Министерством просвещения РФ от 14 апреля 2022 г. № 235 по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования и примерной программой разработанной ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хорский агропромышленный техникум»

Составитель: Пенясов А.Н., преподаватель КГБ ПОУ ХАТ

Программа учебной дисциплины рассмотрена и согласована на заседании ПЦК общетехнического цикла
Протокол № 1 от «14» сентября 2022 г.
Председатель _____ Чуланова О.В.

КГБ ПОУ ХАТ
Хабаровский край, р-он им. Лазо, п. Хор
ул. Менделеева 13
индекс: 682922

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	
теоретическое обучение	
практические занятия	172
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	4

2.2 Тематический план

№ разделов	Наименование разделов/тем	Вид учебной работы				Всего часов
		Т/О	ПЗ	СР	КР	
1.	Основы физической культуры.	-		-		-
2.	Легкая атлетика.		30	-	2	32
3.	Баскетбол.		27	-	2	29
4.	Волейбол.		31	-	2	33
5.	Легкоатлетическая гимнастика.		25	-	2	27
6.	Мини – футбол.		26	-	1	27
7.	Настольный теннис.		25	-	1	26
	Зачёт				2	2
	Дифференцированный зачёт			-	2	2
	ИТОГО:	-	162	-	14	176

2.3. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Тематика практических занятий: Не предусмотрено	4	ОК3-6, 8; Л1-17
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места Практические занятия: Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	10	ОК3-6, 8; Л1-17
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции Практические занятия: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл); по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг); на дистанции 2000 м, 3000 м, 5000 м, без учета времени	10	ОК3-6, 8; Л1-17
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Техника бега на средние дистанции. Практические занятия: Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с	10	ОК3-6, 8; Л1-17

	разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	Зачет	2	
Раздел 3. Баскетбол		29	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Практические занятия: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага – бросок.	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Практические занятия: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Техника владения баскетбольным мячом. Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	9	ОКЗ-6, 8; Л1-17
	Зачет	2	
Раздел 4. Волейбол		33	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Практические занятия: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков,	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17

	тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Техника нижней подачи и приёма после неё. Практические занятия: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара. Практические занятия: Отработка техники прямого нападающего удара.	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Техника прямого нападающего удара. Практические занятия: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	13	ОКЗ-6, 8; Л1-17
	Зачет	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		28	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Техника коррекции фигуры. Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	25	ОКЗ-6, 8; Л1-17
	Зачет	2	
Раздел 6. Мини – футбол.		27	
Тема 6.1. Мини - футбол	практические занятия: Отработка остановки мяча на месте, в движении; Отработка ведения мяча в разных направлениях; отработка падения, ловли, перемещения вратаря. Отработка ударов по воротам в движении, на месте.	26	ОКЗ-6, 8; Л1-17
	Зачет	1	
Раздел 7. Настольный теннис		26	
Тема 7.1. Настольный теннис	практические занятия: Отработка подачи, удара, срезки, подрезки. Отработка тактических действий.	19	ОКЗ-6, 8; Л1-17
Тема 7.2 Оформление документов	Оформление документов спортивно-оздоровительных мероприятий характерных для данной специальности	6	ОКЗ-6, 8; Л1-17
	Зачет	1	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания:

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

Электронные издания:

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

9. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.3. Организация образовательного процесса

Занятиям по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура» предшествует учебная дисциплины общеобразовательного цикла ОУД «Физическая культура».

Учебный процесс направлен на расширение и углубление образованности обучающихся по физической культуре, формирование мотивации и повышения интереса к занятиям, укрепление здоровья, закаливания организма и расширение функциональных возможностей студентов, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний.

Со студентами, имеющими недостаточную физическую подготовленность, испытывающими затруднения в овладении материалом учебной программы, проводятся индивидуальные дополнительные занятия при учебно-методическом руководстве преподавателя.

На практических занятиях осуществляется ознакомление обучающихся с различными системами физического воспитания, нетрадиционными видами спорта и методами психофизической само регуляции состояния организма (психотерапии, медитации, аутотренинга, закаливания и т.д.). Содержание каждого практического учебного занятия, применяемые средства и методы определяются преподавателем, который несет полную ответственность за адекватный характер упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

При проведении практических занятий обращается внимание на обеспечение мотивационной основы предлагаемой студентам учебной деятельности; определяются и разъясняются факторы психической устойчивости по отношению к утомлению, возникающему в процессе выполнения двигательной деятельности; формируются у обучающихся навыки контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий.

Теоретический материал излагается студентам в форме лекций или групповых занятий.

Текущий контроль практических умений осуществляется в форме зачета по возрастным и половым нормативам.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачёта по утверждённым возрастным и половым нормативам.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ Физическая культура обеспечивается педагогическими работниками КГБ ПОУ ХАТ.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.

Педагогические работники имеют высшее образование с квалификацией «Учитель физической культуры», квалификационную категории соответствующую занимаемой должности и получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Паспорт контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

5.1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями: см п.4

5.2 Оценочные материалы для текущего (тематического) контроля

Нормативы и контрольные упражнения по легкой атлетике

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 3000 метров	мин	13.10	13.40	14.10	13.00	13.20	13.50	12.40	13.00	13.30
Бег 30 метров	сек	4.3	4.5	4.9	4.1	4.3	4.7	3.9	4.2	4.5
Метание гранаты	метр	39	36	32	42	39	36	45	42	39
Бег 100 метров	сек	14.5	15.0	15.5	14.0	14.5	15.0	13.6	14.0	14.5
Прыжок в длину с разбега	см	400	360	330	420	385	350	450	410	380
Прыжки в длину с места	см	200	185	165	215	200	180	240	220	200
Прыжки в высоту с разбега	см	110	105	100	120	110	100	135	125	110

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 метров	мин	11.20	12.00	13.00	11.00	11.40	12.30	10.30	11.10	12.00
Бег 30 метров	сек	5.1	5.3	5.7	4.9	5.1	5.3	4.5	4.7	4.9
Метание гранаты	метр	20	16	14	24	20	16	28	25	21
Бег 100 метров	сек	17.5	18.0	18.5	17.1	17.8	18.2	16.5	17.0	17.5
Прыжок в длину с разбега	см	350	320	300	360	340	320	380	350	330
Прыжки в длину с места	см	165	145	120	175	160	135	190	170	155
Прыжки в высоту с разбега	см	90	85	80	95	90	85	110	100	90

Нормативы и контрольные упражнения по легкоатлетической гимнастике

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Наклоны туловища	см	+9	+5	+2	+10	+7	+4	+12	+9	+5
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	26	23	20	28	24	20	30	26	22
Отжимание	раз	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Подтягивание	раз	10	7	5	12	9	7	14	10	8

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Наклоны туловища	см	+10	+6	+2	+12	+9	+6	+15	+12	+8
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	22	19	16	24	21	18	25	22	18
Отжимание	раз	15	10	6	18	12	8	20	15	10
Подтягивание	раз	18	15	10	20	15	10	20	18	15

Нормативы и контрольные упражнения по волейболу

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в парах	раз	15	11	7	20	16	11	25	20	16
Нижняя передача в парах	раз	12	9	6	15	12	9	20	16	12
Передача мяча над собой в кругу	раз	10	8	6	12	10	7	15	12	9
Подача мяча в зону № (10 подач)	раз	6	4	2	8	5	2	8	6	4

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в парах	раз	20	14	8	30	22	14	40	28	20
Нижняя передача в парах	раз	16	10	6	24	14	8	30	22	14
Передача мяча над собой в кругу	раз	10	8	6	12	10	7	15	12	9
Подача мяча в зону № (10 подач)	раз	5	3	1	6	4	2	8	6	4

Нормативы и контрольные упражнения по баскетболу

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (10 бросков)	раз	5	3	2	6	4	2	7	5	3
Броски мяча с 5-ти точек	раз	12	14	17	10	13	15	9	12	14

Передача мяча от груди за 1 минуту в парах	раз	65	55	45	70	60	50	80	75	65
--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (10 бросков)	раз	4	2	1	5	3	1	6	4	2
Броски мяча с 5-ти точек	раз	15	18	22	12	16	20	10	14	16
Передача мяча от груди за 1 минуту в парах	раз	55	45	30	60	50	35	70	55	40

Нормативы и контрольные упражнения по ОФП

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег	метры	1500	1350	1250	1550	1450	1300	1650	1500	1400
Челночный бег 3x10 метров	сек	7.2	7.5	8.0	7.1	7.3	7.8	6.9	7.1	7.5
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	100	80	60	110	90	70	120	100	80
10 бросков баскетбольного мяча в стену	сек	12	15	18	10	12	14	8	11	14
Броски теннисного мяча в стену за 1 минуту	раз	50	40	35	60	50	45	65	55	50

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег	метры	1200	1050	950	1300	1100	1000	1350	1250	1100
Челночный бег 3x10 метров	сек	8.4	8.9	9.3	8.2	8.6	9.0	7.9	8.2	8.6
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	110	90	60	125	100	70	140	115	80
10 бросков баскетбольного мяча в стену	сек	14	17	20	12	14	17	10	12	15
Броски теннисного мяча в стену за 1 минуту	раз	35	30	20	40	35	25	45	40	35

5.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы и зачетные упражнения

Юноши

УПРАЖНЕНИЯ		5	4	3
Подтягивание	раз	14	10	7
Прыжок в длину с места	см	240	220	200
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	120	90	70
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	30	28	26
Бег 6 минут	метров	1650	1500	1400

Девушки

УПРАЖНЕНИЯ		5	4	3
Подтягивание	раз	18	15	12
Прыжок в длину с места	см	190	170	150
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	130	115	100
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	25	22	20
Бег 6 минут	метров	1350	1250	1100