

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 04.09.2025 16:59:38  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Приложение 2.04  
к образовательной программе  
по профессии  
21.01.02 Оператор по ремонту скважин

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

|                   |                                         |
|-------------------|-----------------------------------------|
| Форма<br>обучения | <u>очная</u><br><i>(очная, заочная)</i> |
| Курс              | <u>2,3</u>                              |
| Семестр           | <u>3,4,5,6</u>                          |

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.07.2022 № 534 (зарегистрирован в Минюсте РФ 08.08.2022, регистрационный № 69569);
- и на основании примерной образовательной программы по профессии.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании ЦК ООиГСЭД

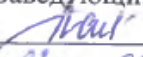
Протокол №9 от 02.04.25 г.

Председатель ЦК

 Калистова А.В.

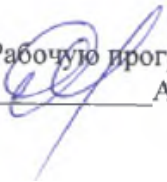
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий НГО

 Пальянова Н.М.

« 02 » 04 2025 г.

Рабочую программу разработал:

 Авдейчук О.Б., преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|    |                                                           |    |
|----|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 4  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 9  |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 21.01.02 Оператор по ремонту скважин.

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

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b>      | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 | -организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br>-использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни;<br>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы                                                                     | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                                                        | <b>94</b>   |
| в том числе:                                                                           |             |
| теоретические занятия                                                                  | 10          |
| лабораторные/практические занятия                                                      | 82          |
| самостоятельная работа                                                                 | 8           |
| консультации                                                                           | -           |
| промежуточная аттестация в форме зачета(5 сем) и дифференцированного зачета(4 и 6 сем) | 4           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                               | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                    | 4                                                                                              |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>32</b>                                                            |                                                                                                |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2/-</b>                                                           |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b>                                                             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1                                                                     |
|                                                                                                                                                    | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 1                                                                    |                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b>                                                             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1                                                                     |
|                                                                                                                                                    | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки                                                                                                                    | 1                                                                    |                                                                                                |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2/48</b>                                                          |                                                                                                |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b>                                                             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1                                                                     |
|                                                                                                                                                    | Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.                                                                                                                                    | 1                                                                    |                                                                                                |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>                                                             |                                                                                                |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
|                                                                      | <b>Практическое занятие № 1.</b><br>Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта.<br>Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.<br>Обучение технике стартового разгона и финиширования.<br>Бег 30, 60, 100 метров.<br>Скоростно-силовая подготовка.<br>Длительный бег.<br>Развитие выносливости.<br>Кроссовый бег 1000 метров.                                                                                         | 6        |                            |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                                                      | Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -        |                            |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b> |                            |
|                                                                      | <b>Практическое занятие № 2.</b><br>Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.<br>Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха).<br>Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.<br>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени. | 4        |                            |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4        |                            |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Гимнастика                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b> |                            |
|                                                                      | <b>Практическое занятие № 3.</b><br>Техника безопасности на уроке по гимнастике.<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br>Упражнения для коррекции зрения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4        |                            |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|
|                                                                                        | Упражнения для коррекции нарушений осанки.<br>Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов.<br>Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                            |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Волейбол                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -         | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1   |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>  |                            |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие № 4.</b><br>Техника безопасности на уроках по волейболу.<br>Обучение верхней, нижней передаче.<br>Обучение техническим и тактическим действиям.<br>Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.<br>Обучение нападающему удару.<br>Обучение блокированию.<br>Двусторонняя игра.<br>Скоростно-силовая подготовка.<br>Прыжковые упражнения.<br>Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                                   | 6         |                            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 курс, 3 семестр)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         |                            |
| <b>4 семестр</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20        |                            |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Баскетбол                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b>  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                                                                        | Правила игры в баскетбол. Судейство. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3         |                            |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> |                            |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие № 5.</b><br>Техника безопасности на уроке по баскетболу.<br>Правила игры.<br>Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.<br>Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).<br>Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.<br>Совершенствование тактических и технических действий в игре.<br>Обучение тактике нападения, тактике защиты.<br>Игра по правилам.<br>Эстафеты с баскетбольными мячами. | 16        |                            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 курс, 4 семестр)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         |                            |
| <b>5 семестр</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20        |                            |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Настольный теннис                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -         | ОК 04                      |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ОК 08                      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
|                                               | <b>Практическое занятие № 6.</b><br>Техника безопасности по настольному теннису.<br>Изучение элементов стола и ракетки.<br>Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.<br>Игра.                                                                                                                                                                                  | 2           | ПК – 1.1                   |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Атлетическая гимнастика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -           | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                            |
|                                               | <b>Практическое занятие № 8.</b><br>Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами.<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.<br>Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног.<br>Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса. | 2           |                            |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Лыжная подготовка         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -           | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                            |
|                                               | <b>Практическое занятие № 9.</b><br>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.<br>Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.<br>Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.<br>Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                   | 2           |                            |
| <b>Раздел 3. Футбол</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2/14</b> |                            |
| <b>Тема.3.1.</b><br>Передачи и остановки мяча | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                               | Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2           |                            |
|                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4           |                            |
|                                               | <b>Практическое занятие № 11.</b><br>Передачи продольные, диагональные.<br>Угловой удар.<br>Вбрасывание мяча.<br>Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью).<br>Игры с мячом.                                                                                                                                                                                      | 4           |                            |
| <b>Тема 3.2.</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -           | ОК 04                      |
|                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4           | ОК 08                      |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |           |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|
| Игра вратаря и удары по воротам                                                        | <b>Практическое занятие № 12.</b><br>Ловля мяча, катящегося снизу, сверху.<br>отбивание кулаком, в падении.<br>Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу.<br>Игра «квадрат».                                                 | 4         | ПК – 1.1                   |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                            | 2         |                            |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Тактическая подготовка                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     | -         | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  |                            |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие № 13.</b><br>Открывание, отвлечение соперника.<br>Быстрое нападение. Закрывание.<br>Перехват. Отбор мяча.<br>Игровые ситуации. Учебная игра.                                                                     | 4         |                            |
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |           |                            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3 курс, 5 семестр)</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |                            |
| <b>6 семестр</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | 22        |                            |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Учебно-тренировочная игра                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК – 1.1 |
|                                                                                        | Правила игры. Судейство. Учебная игра                                                                                                                                                                                                    | 2         |                            |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |                            |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие № 14.</b><br>Упражнения по технике и тактике.<br>Командные тактические действия в нападении.<br>Тактические действия в защите. Подвижные игры и эстафеты.<br>Правила игры, судейство. Учебно-тренировочная игра. | 16        |                            |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                            | 2         |                            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 курс, 6 семестр)</b> |                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |                            |
| <b>Всего</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>94</b> |                            |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины используются активные формы проведения занятий (спортивные игры, ролевые игры, работа в малых группах, проведение учебных соревнований).

Применение на учебном занятии активных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивный зал:

- площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках;

Малый спортивный зал:

- стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками;

Тренажерный зал:

- 2 беговые дорожки, 2 велотренажера, станок – жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная);

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Количество посадочных мест – 16

##### I. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 4 шт.

##### II. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет электронные и информационные ресурсы.

##### 3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> – Текст : электронный.

##### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D> - Текст: электронный.
2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804> - Текст: электронный.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - Текст: электронный.

### **3.2.3 Профессиональная база данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru/> - Текст: электронный.

### **3.2.4 Электронные ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/> - Текст : электронный.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/> - Текст: электронный.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Текст: электронный.
4. Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/> - Текст: электронный.
5. Международный паралимпийский комитет – URL: <http://www.paralympic.org/> - Текст: электронный.
6. Международные спортивные федерации – URL: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) - Текст: электронный.
7. Российский олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.ru/> . - Текст: электронный.

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

| Результаты обучения<br>(знания, умения, ОК)                                                                                                         | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формы и методы<br>оценки                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ОК 1, ОК 4, ОК 8                                 | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни                                                                                                                                                             | Устный опрос<br>Тестирование<br>Накопительное оценивание (рейтинг) |
| - основы здорового образа жизни<br>ОК 1, ОК 4, ОК 8                                                                                                 | - контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                   | Устный опрос<br>Тестирование<br>Накопительное оценивание (рейтинг) |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>ОК 1, ОК 4, ОК 8 | - выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;<br>- проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | Устный опрос<br>Тестирование<br>Накопительное оценивание (рейтинг) |
| <b>Иметь практический опыт:</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
| - применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья<br>ОК 1, ОК 4, ОК 8                                                  | - выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;<br>- проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | Устный опрос<br>Тестирование<br>Накопительное оценивание (рейтинг) |

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

| Тесты                      | Отл. | Хор. | Уд.  |
|----------------------------|------|------|------|
| Бег на 100 м,сек (юноши)   | 13,5 | 14,8 | 15,1 |
| Бег на 100 м,сек (девушки) | 16,5 | 17,0 | 17,5 |

|                                                      |            |       |            |
|------------------------------------------------------|------------|-------|------------|
| Челночный бег 3х10м,сек (юноши)                      | 7,2 и выше | 7,9   | 8,3 и ниже |
| Челночный бег 3х10м,сек (девушки)                    | 8,4 и выше | 9,3   | 9,7 и ниже |
| Бег на 3000 м,сек (юноши)                            | 12,35      | 14,00 | б/вр       |
| Бег на 2000 м,сек (девушки)                          | 10,50      | 12,30 | б/вр       |
| Прыжок в длину с места, см (юноши)                   | 240        | 210   | 190        |
| Прыжок в длину с места, см (девушки)                 | 195        | 180   | 170        |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, м (юноши)   | 9,5        | 7,5   | 6,5        |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, м (девушки) | 10,5       | 6,5   | 5,0        |

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

| № п/п | Контрольный норматив              | Количество баллов. Результат |    |    |    |   |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|----|----|----|---|
|       |                                   | 5                            | 4  | 3  | 2  | 1 |
|       | Верхняя передача мяча у стенки    | 15                           | 13 | 11 | 9  | 6 |
|       |                                   | 20                           | 17 | 14 | 11 | 8 |
|       | Нижняя передача мяча у стенки     | 15                           | 13 | 11 | 9  | 6 |
|       |                                   | 20                           | 17 | 14 | 11 | 8 |
|       | Верхняя передача мяча над собой   | 15                           | 13 | 11 | 9  | 6 |
|       |                                   | 20                           | 17 | 14 | 11 | 8 |
|       | Нижняя передача мяча над собой    | 15                           | 13 | 11 | 9  | 6 |
|       |                                   | 20                           | 17 | 14 | 11 | 8 |
|       | Верхняя передача мяча на точность | 6                            | 5  | 4  | 3  | 2 |
|       |                                   | 7                            | 6  | 5  | 4  | 3 |
|       | Нижняя передача мяча на точность  | 6                            | 5  | 4  | 3  | 2 |
|       |                                   | 7                            | 6  | 5  | 4  | 3 |
|       | Подачи мяча                       | 8                            | 7  | 6  | 5  | 4 |
|       |                                   | 8                            | 7  | 6  | 5  | 4 |

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Легкоатлетическая гимнастика»

| п/п | Тесты                                                           | Оценка              |          |           |
|-----|-----------------------------------------------------------------|---------------------|----------|-----------|
|     |                                                                 | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| 1   | Подтягивание из виса на перекладине, количество раз (юноши)     | 9                   | 10       | 13        |
| 2   | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз | 3                   | 10       | 20        |
|     | или сгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз (девушки) | 5                   | 10       | 20        |

|   |                                                                                                                                            |        |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|
| 3 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, количество раз за одну минуту (девушки)                                   | 34     | 40   | 47   |
| 4 | Поднимаем ног в висе до касания перекладине, количество раз (юноши)                                                                        | 3      | 5    | 7    |
| 5 | Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (юноши)                                                         | 5      | 8    | 10   |
|   | Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (девушки)                                                       | 4      | 6    | 8    |
| 6 | Наклон вперед из положения, стоя, см (юноши)                                                                                               | 6      | 7    | +13  |
|   | Наклон вперед из положения, стоя, см (девушки)                                                                                             | +8     | +11  | +16  |
| 7 | Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>-релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 7,5 | До 8 | До 9 |

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
  - подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
  - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
  - тест Купера: 12 –минутное передвижение;
  - плавание-50м. (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши-3 км., девушки-2 км. (без учета времени).