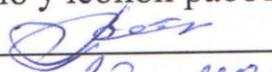


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

 И.В. Бондаренко

20 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**для профессии**

**08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования Приказ Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 966 (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 г. № 71635)

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части социально-гуманитарного цикла по профессии:

**08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

Организация-разработчик:

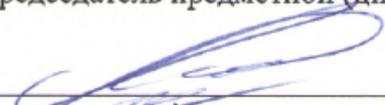
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Сивова Л.Ю., преподаватель ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

Протокол № 9 от «06» мая 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

Афанасьев С.В.

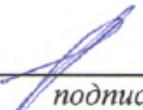
06.05.2024г.

\_\_\_\_\_ *дата*

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

Протокол № 8 от «07» мая 2024 г.

Начальник отдела учебно-методической работы

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

Шурыгина И.Ю.

08.05.2024

\_\_\_\_\_ *дата*

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 12 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 18 |
| <br>  |    |
| Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов .....   | 19 |
| Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности<br>юношей основного и подготовительного учебного отделения .....  | 20 |
| Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности<br>девушек основного и подготовительного учебного отделения ..... | 20 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код и наименование формулируемых компетенций   | Планируемые результаты освоение дисциплины   |  |
|--|--|--|
|  | Общие  | Дисциплинарные   |
| <p>ОК 06.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> | <p>Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.</p> <p>Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и</p> | <p><b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p><b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности   |   |
| ОК 07.<br>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях   | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных Отношений.   | Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности<br>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения   |
| ОК 08.<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.<br>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь | 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<br>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 |
| ПК 1.1. Выполнять работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во взрывоопасных   | выполнения приемки монтируемого электрооборудования от заказчика; изготовления деталей для крепления электрооборудования, не требующих точных размеров, и установки деталей   | Умения: пользоваться приборами, руч- 11 ным и электрифицированным инструментами и приспособлениями; применять средства индивидуальной защиты в зависимости от   |

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| <p>зонах)</p> | <p>крепления электрооборудования; выполнения прокладки стальных и пластмассовых труб в бороздах, кабельных лотках, перфорированных монтажных профилях и стальных коробах по полу, стенам, фермам и колоннам, монтаж сетей заземления и зануляющих устройств; выполнения монтажа электропроводок на изолированных опорах, непосредственно по строительным конструкциям, в лотках, на струнах, в трубах, под штукатуркой, в каналах, в коробах</p> | <p>характера выполняемых работ; читать рабочие чертежи, функциональные, структурные, электрические и монтажные схемы, спецификации, руководства по эксплуатации, паспорта, формуляры монтируемого электрооборудования; пользоваться ручным инструментом и оснасткой для прокладки стальных, пластмассовых труб в бороздах, по полу, стенам, фермам, колоннам, кабельных лотков, перфорированных монтажных профилей и стальных коробов; пользоваться ручным и электрифицированным ручным инструментом для монтажа сетей заземления и зануляющих устройств; составлять несложные многолинейные схемы осветительной сети; прокладывать временные осветительные проводки; производить расчет сечений проводов, других параметров электрических цепей; производить измерение параметров электрических цепей; использовать электрические принципиальные и монтажные схемы; оказывать первую помощь пострадавшим на производстве; применять первичные средства пожаротушения в случае воз- 12 никновения необходимости; Знания: схемы управления электрическим освещением; организацию освещения жилых, административных, общественных и промышленных зданий; устройство, правила зарядки и установки светильников всех видов; правила по охране труда и требования промышленной и пожарной безопасности, производственной санитарии при монтаже осветительных электропроводок и</p> |
|---------------|--|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>оборудования; требования охраны труда при работе на высоте; типы электропроводок и технологию их выполнения; правила чтения электрических принципиальных и монтажных схем; правила изготовления деталей для крепления электрооборудования; сортаменты материалов, используемых для изготовления деталей крепления электрооборудования; правила пользования электрифицированным инструментом; правила установки деталей крепления; правила прокладки стальных, пластмассовых труб в бороздах, по полу, стенам, фермам, колоннам, кабельных лотков, перфорированных монтажных профилей и стальных коробов; правила монтажа сетей заземления и зануляющих устройств; наименование, назначение и способы применения ручного 13 инструмента для прокладки стальных, пластмассовых труб в бороздах, по полу, стенам, фермам, колоннам, кабельных лотков, перфорированных монтажных профилей и стальных коробов; наименование, назначение и способы применения ручного и электрифицированного ручного инструмента для монтажа сетей заземления и зануляющих устройств</p> |
| <p>ПК 2.1. Прокладывать кабельные линии различных видов</p> | <p>выполнения подготовки кабельной продукции к монтажу электрооборудования; выполнения резки защитных и маркировочных трубок в размер на пневматических, механических и ручных ножницах; изготовления скоб, хомутиков и кабельных наконечников небольшого размера; выполнения маркировки кабеля; выполнения резки кабеля напряжением до 10 кВ; выполнения</p> | <p><b>Умения:</b> пользоваться пневматическими, механическими и ручными ножницами; пользоваться ручным и электрифицированным инструментом для изготовления скоб, хомутиков и кабельных наконечников небольшого размера; соблюдать требования охраны труда, пожарной и экологической безопасности при выполнении работ;</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>временной заделки концов кабеля; выполнения заделки проходов для всех видов кабельных проводок и шин заземления через стены и перекрытия, установка ответвительных коробок для кабелей; выполнения соединений, оконцеваний и присоединение жил кабелей всех марок различными способами, кроме сварки, 17 монтажа кабельных муфт; прокладки кабельных линий в земляных траншеях, воздухе, каналах, блоках, туннелях, по внутренним и наружным поверхностям строительных конструкций, по эстакадам, на лотках и тросах</p> | <p>пользоваться первичными средствами пожаротушения читать рабочие чертежи, электрические схемы, схемы (таблицы) соединений; пользоваться ручным инструментом для резки кабеля и временной заделки концов; пользоваться электрифицированным ручным инструментом для резки кабеля; пользоваться ручным инструментом для заделки проходов и установки ответвительных коробок; пользоваться ручным инструментом для соединения и оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; пользоваться электрифицированным ручным инструментом для оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; 18 укладывать кабели напряжением до 1 кВ в различных сооружениях и условиях; выполнять соединение и оконцевание кабелей; производить монтаж осветительных шинопроводов; производить выбор типа кабеля по условиям работы; использовать электромонтажные схемы; применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ</p> <p><b>Знания:</b> правила подготовки к монтажу кабельной продукции; правила монтажа простых схем по шаблону и образцу; наименование, назначение и способ применения простейшего слесарного и электромонтажного инструмента и приспособлений; правила резки кабеля напряжением до 10 кв и временной заделки концов; правила заделки проходов правила</p> |
|--|---|---|

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
|                     |  | <p>установки ответвительных коробок; правила пользования электрифицированным инструментом; наименование, назначение и способы применения ручного электрифицированного инструмента для установки ответвительных коробок; наименование, назначение и способы применения ручного инструмента для заделки проходов и установки ответвительных коробок; правила соединения жил кабе- 19 лей; правила оконцевания жил кабелей; правила монтажа кабельных муфт; наименование, назначение и способы применения ручного инструмента для соединения и оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; наименование, назначение и способы применения ручного электрифицированного инструмента для оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; назначение и правила использования инструментов и приспособлений для производства кабельных работ; назначение и свойства материалов, используемых при монтаже кабельных линий; технологию прокладки кабельных линий различных видов; технологию монтажа шинопроводов; правила по охране труда и требования промышленной и пожарной безопасности, производственной санитарии при монтаже кабельных линий; правила безопасности при работе с инструментами и приспособлениями; порядок оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве</p> |
| ПК 3.6. Производить | выполнения демонтажа и не сложного ремонта | <b>Умения:</b> устанавливать причину   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| ремонт распределительных устройств и вторичных цепей | распределительных устройств, приборов и аппаратов вторичных цепей | <p>неисправности распределительных устройств и вторичных цепей; производить демонтаж неисправных участков цепей, оборудования, приборов и аппаратов; производить несложный ремонт элементов распределительных устройств, приборов и аппаратов вторичных цепей; пользоваться при ремонте электрическими принципиальными и монтажными схемами; применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ</p> <p><b>Знания:</b> типовые неисправности распределительных устройств, приборов и аппаратов вторичных цепей; методы обнаружения неисправных приборов и аппаратов; типы и методику применения контрольно-измерительных приборов</p> |
|  |   |   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | <b>52</b>            |
| <b>Основное содержание</b>                                 | <b>52</b>            |
| в т. ч.:   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 6                    |
| практические занятия                                       | 24                   |
| <i>Самостоятельная работа</i>                              | 22                   |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> | -                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
| 1  | 2   | 3             | 4   |
| <b>Раздел 1.<br/>Введение</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>      | ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6                             |
|  | <b>Теоретическое занятие</b>  | <b>6</b>      |   |
|  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 6             |   |
| <b>Раздел 2.<br/>Тема:<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).<br/>Методические основы производственной физической культуры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b>     | ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6                             |
|  | <b>В том числе практических занятий:</b>  | <b>6</b>      |   |
|  | Профилактика варикозного расширения вен. Комплекс ОРУ для профилактики варикозного расширения вен. Челночный бег, подтягивание Упражнения на подвижность позвонков  | 2             |   |
|  | Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Комплекс ОРУ для профилактики шейно-грудного остеохондроза.  | 2             |   |
|  | Комплекс ОРУ для развития подвижности позвоночника.   | 2             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>10</b>     |   |
|  | Комплекс ОРУ для развития подвижности позвоночника  | 10            |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Тема: Методические основы производственной физической культуры.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>24</b>     | ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6                             |
|  | <b>В том числе практических занятий:</b>  | <b>12</b>     |   |
|  | Комплекс производственной гимнастики, упражнения для разрядки<br>Бег на месте, Упражнения на координацию, внимание, гибкость, силу  | 6             |   |
|  | Комплекс производственной гимнастики, упражнения для разрядки<br>комплекс ОРУ   | 2             |   |
|  | Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.   | 4             |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>12</b> |   |
|   | Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.<br>Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований | 12        |   |
| <b>Раздел 4.<br/>Тема: Военно-спортивная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6 |
|   | <b>В том числе практических занятий:</b>  | <b>6</b>  |   |
|   | Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии.  | 2         |   |
|   | Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.   | 2         |   |
|   | Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.   | 2         |   |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>52</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующее специальное помещение: Спортивный зал, спортивная площадка. Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «№ 201 п».

#### **Оборудование учебного кабинета (спортивный кабинет):**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно,);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

#### **Спортивная площадка:**

- брусok отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- рулетка металлическая, секундомеры.

#### **Технические средства обучения:**

- Музыкальная колонка.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации оснащён печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными ФУМО, для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — 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> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.08.2023).

10. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. —

ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>

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

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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>   |
|--|---|--|
| ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей   | Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям | Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.                                     |
| ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. |

Оценка уровня физических способностей студентов

| №<br>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<br>и выше  | 5,1–4,8   | 5,2<br>и ниже  | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3   | 6,1<br>и ниже |
|          |                        |   | 17           | 4,3            | 5,0–4,7   | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3   | 6,1           |
| 2        | Координационные        | Челночный бег<br>3'10 м, с  | 16           | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7   | 8,2<br>и ниже  | 8,4<br>и выше  | 9,3–8,7   | 9,7<br>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<br>и выше  | 195–210   | 180<br>и ниже  | 210<br>и выше  | 170–190   | 160<br>и ниже |
|          |                        |   | 17           | 240            | 205–220   | 190            | 210            | 170–190   | 160           |
| 4        | Выносливость           | 6-минутный бег, м   | 16           | 1500<br>и выше | 1300–1400 | 1100<br>и ниже | 1300<br>и выше | 1050–1200 | 900<br>и ниже |
|          |                        |   | 17           | 1500           | 1300–1400 | 1100           |                | 1050–1200 |               |
|          |                        |   |              |                |           |                | 1300           |           | 900           |
| 5        | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см   | 16           | 15<br>и выше   | 9–12      | 5<br>и ниже    | 20<br>И выше   | 12–14     | 7<br>и ниже   |
|          |                        |   | 17           | 15             | 9–12      | 5              | 20             | 12–14     | 7             |
| 6        | Силовые                | Подтягивание:<br>на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),<br>на низкой перекладине из виса лежа,<br>количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше   | 8–9       | 4<br>и ниже    | 18<br>и выше   | 13–15     | 6<br>и ниже   |
|          |                        |   | 17           | 12             | 9–10      | 4              | 18             | 13–15     | 6             |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 3. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160    |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)   | 8               | 6     | 4      |
| 4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  | 20              | 10    | 5      |
| 5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)   | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)   | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |