

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

УТВЕРЖДЕНО  
директором  
приказ № 35/3 от «25» февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и  
гражданских зданий

(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2025

Волгоград, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета (далее – учебной дисциплины) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «09» ноября 2023 г. № 845, зарегистрированного в Минюсте России «08» декабря 2023 г. № 76339.

**Разработчик:**

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»;

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД  
Протокол № 5 от «15» января 2025 г.  
Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ Е.Ю. Камынина  
«24» февраля 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 4         |
| 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....   | 4         |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины .....  | 4         |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | <b>6</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....  | 6         |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....   | 7         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 20        |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... | 20        |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....  | 20        |
| 3.2.1. Основные источники .....   | 20        |
| 3.2.2. Дополнительные источники.....  | 21        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b> .....  | <b>22</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине</b> .....  | <b>24</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий..

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 04; ОК 05; ОК 08.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков (практический опыт), необходимых для профессиональной подготовки по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт)

| Код и наименование компетенции  | Знания  | Умения   | Навыки/практический опыт  |
|---|---|--|---|
| ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | организации команды (в спортивных играх), отбора игроков и участников для достижения наилучшего результата  |
| ОК 05.<br>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с | особенности социального и культурного контекст, правила оформления документов и построения устных сообщений.        | грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе;   | разговорной речи на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений. |

| Код и наименование компетенции  | Знания  | Умения   | Навыки/практический опыт   |
|---|---|--|--|
| учетом особенностей социального и культурного контекста.  |   |  |  |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения учебная дисциплина осваивается в 3,4 семестре на 2 курсе, общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

| Виды учебной работы   | Объем в часах        |
|---|----------------------|
|   | очная форма обучения |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                              | 72                   |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>                           | 72                   |
| в том числе:  |                      |
| лекции  | нет                  |
| лабораторные работы   | нет                  |
| практические занятия  | 72                   |
| контрольные работы  | нет                  |
| курсовой проект   | нет                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                        | нет                  |
| <b>Консультация</b>   | нет                  |
| Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой <sup>1</sup> |                      |

<sup>1</sup> Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации представлен в приложении.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование раздела, темы  | Содержание темы  | Объем дисциплины, час.  |   |    |           |                        | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------------------|---|----|-----------|------------------------|---|
|   |  | Всего                   | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |           | СРО                    |   |
|   |  |                         | Л   | ЛР | ПЗ        |                        |   |
|   |  | ОЧНАЯ<br>ФОРМА ОБУЧЕНИЯ |   |    |           |                        |   |
| <b>3, 4 семестр</b>   |  |                         |   |    |           |                        |   |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки</b> |  | <b>22</b>               |   |    | <b>22</b> |                        |   |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.   | 3                       |   |    |           | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, в парах, у опоры, в кругу.<br>Специально–беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением.<br>Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м.<br>Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м. |                         |   |    | 3         | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |   |
| Тема 1.2 Бег на средние дистанции   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование   | 6                       |   |    |           | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км.   |                         |   |    | 6         | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |   |

| Наименование раздела, темы                    | Содержание темы  | Объем дисциплины, час. |   |    |    |                     | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|------------------------|---|----|----|---------------------|---|
|   |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    | СРО                 |   |
|   |  |                        | Л   | ЛР | ПЗ |                     |   |
|   |  |                        | ОЧНАЯ<br>ФОРМА ОБУЧЕНИЯ   |    |    |                     |   |
|   | Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 5км (юн)   |                        |   |    |    |                     |   |
| Тема 1.3 Прыжок в длину с места               | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление.   | 3                      |   |    |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.   |                        |   |    | 3  | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |   |
| Тема 1.4 Метание гранаты                      | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.   | 4                      |   |    |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега. Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность. |                        |   |    | 4  | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |   |
| Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Упражнения с набивными мячами, гантелями, бодибарами. Техника безопасности.  | 6                      |   |    |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |   |



| Наименование раздела, темы   | Содержание темы   | Объем дисциплины, час.  |   |    |    |     | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------------------|---|----|----|-----|---|
|  |   | Всего                   | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    | СРО |   |
|  |   |                         | Л   | ЛР | ПЗ |     |   |
|  |   | ОЧНАЯ<br>ФОРМА ОБУЧЕНИЯ |   |    |    |     |   |
|  | <p><b>Практические занятия.</b><br/>Упражнения на перекладине: подтягивание, поднимание ног из виса. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость.<br/>Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, гибкость.</p> |                         |   |    | 6  |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики</b> |   | <b>19</b>               |   |    |    |     |   |
| Тема 2.1 Строевые упражнения   | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Дистанция, интервал, колона, шеренга.</p>  | 2                       |   |    |    |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |
|  | <p><b>Практические занятия.</b><br/>Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении).<br/>Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на группе.</p>  |                         |   |    | 2  |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |
| Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели, бодибары,         | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p>  | 7                       |   |    |    |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |

| Наименование раздела, темы               | Содержание темы  | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|------------------------|---|----|----|-----|---|
|  |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    | СРО |   |
|  |  |                        | Л   | ЛР | ПЗ |     |   |
| <b>ОЧНАЯ<br/>ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>          |  |                        |   |    |    |     |   |
| набивные мячи)                           | <p><b>Практические занятия.</b><br/>Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Метание набивного мяча. Упражнения с гантелями и бодибарами (дев.)<br/>Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории. Техника выполнения упражнений с отягощениями. (дев.)</p>   |                        |   |    | 7  |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |
| Тема 2.3 Упражнения с собственным весом. | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Разновидности упражнений с собственным весом.</p>   | 6                      |   |    | 6  |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |
|  | <p><b>Практические занятия.</b><br/>Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах.<br/>Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в портере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.<br/><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.</p> |                        |   |    |    |     | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |

| Наименование раздела, темы          | Содержание темы   | Объем дисциплины, час.  |   |    |    |     | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------|---|-------------------------|---|----|----|-----|---|
|                                     |   | Всего                   | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    | СРО |   |
|                                     |   |                         | Л   | ЛР | ПЗ |     |   |
|                                     |   | ОЧНАЯ<br>ФОРМА ОБУЧЕНИЯ |   |    |    |     |   |
| Тема 2.4 Акробатические упражнения. | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Разновидности простейших акробатических упражнений.<br>Техника безопасности.   | 4                       |   |    |    |     | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08  |
|                                     | <b>Практические занятия.</b><br>Группировка, перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, на голове, на руках у стены, на руках со страховкой), равновесие на одной ноге («ласточка»), мост (из положения лежа на спине, опусканием назад).<br>Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.  |                         |   |    | 4  |     | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>    |   | <b>31</b>               |   |    |    |     |   |
| Тема 3.1 Баскетбол.                 | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.  | 10                      |   |    |    |     | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08  |
|                                     | <b>Практические занятия.</b><br>Основные технические элементы. Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований.<br>Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований |                         |   |    | 10 |     | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08  |

| Наименование раздела, темы                                   | Содержание темы  | Объем дисциплины, час. |   |           |    | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |     |
|--|--|------------------------|---|-----------|----|---|-----|
|  |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |           |    |   | СРО |
|  |  |                        | Л   | ЛР        | ПЗ |   |     |
| <b>ОЧНАЯ<br/>ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>                              |  |                        |   |           |    |   |     |
| Тема 3.2 Волейбол  | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Правила игры в волейбол. Техника безопасности.  | 12                     |   |           |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |     |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>Основные технические элементы. Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Тактика игры. Игра по правилам соревнований.<br>Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача. Игра по правилам соревнований. |                        |   | 12        |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |     |
| Тема 3.3 Футбол.   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Правила игры в футбол. Техника безопасности.  | 9                      |   |           |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |     |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>Игра по правилам соревнований мини-футбола   |                        |   | 9         |    | ОК 04, ОК 05, ОК 08   |     |
| Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой |  | нет                    |   |           |    |   |     |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>72</b>              |   | <b>72</b> |    |   |     |

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

### Календарно-тематическое планирование практических занятий

| №<br>урока  | Наименование разделов и тем  | Количество<br>часов  | Вид занятий             | Спортивный инвентарь<br>и оборудование                          | Литература                        | Примечание |
|---|--|----------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|------------|
|   |  | Очная форма обучения |                         |   |                                   |            |
| <b>II курс 3 семестр</b>  |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 12 ч.</b> |  |                      |                         |   |                                   |            |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.  |  |                      |                         |   |                                   |            |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.   |  |                      |                         |   |                                   |            |
| Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.   |  |                      |                         |   |                                   |            |
| Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.  |  |                      |                         |   |                                   |            |
| Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч.                             |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры – 3 ч.</b>   |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 3.3. Футбол - 3 ч.</b>  |  |                      |                         |   |                                   |            |
| 1   | 1. Бег на короткие дистанции<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Футбол                                 | 2                    | практическое<br>занятие | секундомер, перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 2   | 1. Бег на короткие дистанции<br>2. Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Футбол  | 2                    | практическое<br>занятие | секундомер, перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 3   | 1. Бег на короткие дистанции.<br>2. Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Футбол | 2                    | практическое<br>занятие | секундомер, перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 4   | 1. Бег на короткие и средние дистанции<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Метание гранаты<br>4. Футбол | 2                    | практическое<br>занятие | секундомер, перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |

| № урока  | Наименование разделов и тем  | Количество часов     | Вид занятий          | Спортивный инвентарь и оборудование   | Литература                        | Примечание |
|--|--|----------------------|----------------------|---|-----------------------------------|------------|
|  |  | Очная форма обучения |                      |   |                                   |            |
| 5  | 1. Бег на короткие дистанции (зачет)<br>2. Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Метание гранаты<br>5. Прыжок в длину с места<br>6. Футбол | 2                    | практическое занятие | секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, гранаты, рулетка. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 6  | 1. Бег на средние дистанции (зачет)<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Метание гранаты (зачет)<br>4. Прыжок в длину с места<br>5. Футбол                         | 2                    | практическое занятие | секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, гранаты, рулетка. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 7  | 1. Бег на средние дистанции<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Прыжок в длину с места (зачет)<br>4. Футбол   | 2                    | практическое занятие | Секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, рулетка.          | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 8  | 1. Бег на средние дистанции<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Досдача и пересдача контрольных нормативов по разделу<br>4. Футбол                                | 1                    | практическое занятие | Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч                    | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 9 ч.</b><br><b>Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.</b><br><b>Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 3 ч.</b><br><b>Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 3 ч.</b><br><b>Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.</b> |  |                      |                      |   |                                   |            |
| 8  | 1. Строевые упражнения<br>2. Упражнения с отягощениями<br>3. Упражнения с собственным весом  | 1                    | практическое занятие | Гири, Гантели, Коврики.   | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |

| № урока                                 | Наименование разделов и тем   | Количество часов     | Вид занятий          | Спортивный инвентарь и оборудование | Литература                        | Примечание |
|---|---|----------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------|
|   |   | Очная форма обучения |                      |                                     |                                   |            |
| 9                                       | 1. Строевые упражнения<br>2. Упражнения с отягощениями<br>3. Упражнения с собственным весом   | 2                    | практическое занятие | Гири, Гантели, Коврики.             | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 10                                      | 1. Строевые упражнения (зачет)<br>2. Упражнения с собственным весом<br>3. Упражнения с отягощениями<br>4. Акробатические упражнения         | 2                    | практическое занятие | Гири, Гантели, Коврики. Маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 11                                      | 1. Строевые упражнения (зачет)<br>2. Упражнения с собственным весом<br>3. Упражнения с отягощениями (зачет)<br>4. Акробатические упражнения | 2                    | практическое занятие | Гири, Гантели, Коврики. Маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 12                                      | 1. Упражнения с собственным весом<br>2. Упражнения с отягощениями (зачет)<br>3. Акробатические упражнения (зачет)                           | 2                    | практическое занятие | Гири, Гантели, Коврики. Маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры- 22 ч.</b> |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| <b>Тема 3.1. Баскетбол 10 ч.</b>        |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| 13                                      | 1. Правила игры. Техника безопасности.<br>2. Перемещения, остановки, повороты<br>3. Передачи  | 2                    | практическое занятие | Б/б мячи, Свисток.                  | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [2,4]     |            |
| 14                                      | 1. Перемещения, остановки, повороты<br>2. Передачи на месте и в движении<br>3. Броски<br>4. Учебная игра                                    | 2                    | практическое занятие | Б/б мячи, Свисток.                  | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [2,4]     |            |
| 15                                      | 1. Передачи на месте (зачет)<br>2. Передачи в движении<br>3. Броски<br>4. Учебная игра  | 2                    | практическое занятие | Б/б мячи, Свисток.                  | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [2,4]     |            |

| №<br>урока                      | Наименование разделов и тем  | Количество<br>часов  | Вид занятий             | Спортивный инвентарь<br>и оборудование | Литература                    | Примечание |
|---------------------------------|--|----------------------|-------------------------|--|-------------------------------|------------|
|                                 |  | Очная форма обучения |                         |  |                               |            |
| 16                              | 1. Передачи на месте и в движении<br>2. Штрафной бросок (зачет)<br>3. Броски после ведения<br>4. Учебная игра  | 2                    | практическое<br>занятие | Б/б мячи,<br>Свисток.                  | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [2,4] |            |
| 17                              | 1.Передачи на месте и в движении<br>2.Штрафной бросок<br>3.Броски после ведения (зачет)<br>4.Учебная игра  | 2                    | практическое<br>занятие | Б/б мячи,<br>Свисток.                  | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [2,4] |            |
| <b>Тема 3.2. Волейбол 12 ч.</b> |  |                      |                         |  |                               |            |
| 18                              | 1. Правила игры. Техника безопасности.<br>2. Стойка волейболиста, перемещения<br>3. Передачи над собой, в парах<br>4. Учебная игра                         | 2                    | практическое<br>занятие | В/б мячи, сетка, свисток.              | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [4]   |            |
| <b>II курс 4 семестр</b>        |  |                      |                         |  |                               |            |
| 19                              | 1. Передачи над собой, в парах<br>2. Нижняя прямая подача<br>3. Учебная игра   | 2                    | практическое<br>занятие | В/б мячи, сетка, свисток.              | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [4]   |            |
| 20                              | 1. Передача сверху над собой (зачет)<br>2. Передача снизу над собой (зачет)<br>3. Передачи в парах<br>4. Верхняя и нижняя прямая подача<br>5. Учебная игра | 2                    | практическое<br>занятие | В/б мячи, сетка, свисток.              | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [4]   |            |
| 21                              | 1.Передачи над собой, в парах<br>2.Верхняя и нижняя прямая подача (зачет)<br>3.Учебная игра  | 2                    | практическое<br>занятие | В/б мячи, сетка, свисток               | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [4]   |            |
| 22                              | 1.Передачи в парах. (зачет)<br>2.Учебная игра по правилам соревнований.  | 2                    | практическое<br>занятие | В/б мячи, сетка, свисток               | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [4]   |            |



| № урока  | Наименование разделов и тем   | Количество часов     | Вид занятий          | Спортивный инвентарь и оборудование | Литература                        | Примечание |
|--|---|----------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------|
|  |   | Очная форма обучения |                      |                                     |                                   |            |
| 23   | 1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме<br>2. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)                                   | 2                    | практическое занятие | В/б мячи, сетка, свисток.           | О [1,2,3]<br>Д [2]<br>И [4]       |            |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 10 ч.</b> |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| <b>Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.</b>                                  |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| <b>Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 4 ч.</b>                             |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| <b>Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 3 ч.</b>                       |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| <b>Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.</b>                            |   |                      |                      |                                     |                                   |            |
| 24   | 1. Строевые упражнения<br>2. Упражнения с отягощениями<br>3. Упражнения с собственным весом<br>4. Акробатические упражнения                 | 2                    | практическое занятие | Гири, гантели, коврики, маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 25   | 1. Строевые упражнения (зачет)<br>2. Упражнения с отягощениями (зачет)<br>3. Упражнения с собственным весом<br>4. Акробатические упражнения | 2                    | практическое занятие | Гири, гантели, коврики, маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 26   | 1. Строевые упражнения (зачет)<br>2. Упражнения с собственным весом (зачет)<br>3. Акробатические упражнения                                 | 2                    | практическое занятие | Гири, гантели, коврики, маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 27   | 1. Упражнения с собственным весом (зачет)<br>2. Акробатические упражнения (зачет)   | 2                    | практическое занятие | Гири, гантели, коврики, маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |
| 28   | 1. Упражнения с собственным весом (зачет)<br>2. Акробатические упражнения (зачет)   | 2                    | практическое занятие | Гири, гантели, коврики, маты.       | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [3,5] |            |

| №<br>урока   | Наименование разделов и тем  | Количество<br>часов  | Вид занятий             | Спортивный инвентарь<br>и оборудование  | Литература                        | Примечание |
|--|--|----------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|------------|
|  |  | Очная форма обучения |                         |   |                                   |            |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -10 ч.</b> |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 1 ч.</b>                                |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.</b>                                 |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 1 ч.</b>                                    |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.</b>  |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч.</b>                     |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч.</b>  |  |                      |                         |   |                                   |            |
| <b>Тема 3.3. Футбол - 6 ч.</b>   |  |                      |                         |   |                                   |            |
| 29   | 1. Бег на короткие дистанции<br>2. Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Футбол                                      | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>Перекладина,<br>Гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч.                      | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 30   | 1. Бег на короткие и средние дистанции<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Футбол   | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч.                      | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 31   | 1. Бег на короткие дистанции (зачет)<br>2. Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Прыжок в длину с места<br>5. Футбол | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч, рулетка.             | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 32   | 1. Бег на средние дистанции (зачет)<br>2. Элементы общей физической подготовки<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Метание гранаты<br>5. Футбол           | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч, рулетка,<br>гранаты. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |

| №<br>урока    | Наименование разделов и тем  | Количество<br>часов  | Вид занятий             | Спортивный инвентарь<br>и оборудование  | Литература                        | Примечание |
|---------------|--|----------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|------------|
|               |  | Очная форма обучения |                         |   |                                   |            |
| 33            | 1.Бег на средние дистанции (зачет)<br>2.Элементы общей физической подготовки<br>3.Прыжок в длину с места<br>4.Метание гранаты<br>5.Футбол      | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч, рулетка,<br>гранаты. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 34            | 1. Прыжок в длину с места (зачет)<br>2. Метание гранаты<br>3. Бег на средние дистанции<br>4. Элементы общей физической подготовки<br>5. Футбол | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч, рулетка,<br>гранаты. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 35            | 1. Метание гранаты (зачет)<br>2. Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Футбол                              | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч, рулетка,<br>гранаты. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| 36            | 1.Метание гранаты (зачет)<br>2.Бег на средние дистанции<br>3. Элементы общей физической подготовки<br>4. Футбол                                | 2                    | практическое<br>занятие | Секундомер,<br>перекладина,<br>гимнастическая скамья,<br>Ф/б. мяч, рулетка,<br>гранаты. | О [1,2,3]<br>Д [1,2,3]<br>И [1,3] |            |
| <b>Всего:</b> |  | <b>72</b>            |                         |   |                                   |            |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

Спортивный зал, оборудованный:

- раздевалками, душевыми и туалетными комнатами
- совмещенной площадкой для спортивных игр
- вытяжной и приточной вентиляцией

– спортивным инвентарем (гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кольца, щиты, сетки, маты, коврики гимнастические, гири (8 кг, 16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, канат для перетягивания).

Плоскостное сооружение:

- футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Площадка для подготовки сдачи норм ГТО.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети колледжа (включая правовые системы) и Интернет, к АОС.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники

1. Лях, В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 287 с. - ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 24.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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: 28.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р. В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 28.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 68 с. - ISBN 978-5-507-48942-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 28.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

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: 28.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 28.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Иные источники**

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с. - Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 32 с. - Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. - Москва: Физкультура и спорт, 1973. - 333 с. - Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 1975-336 с. - Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. Москва, 1985. с 5 - Текст: непосредственный

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

| Код и наименование компетенции  | Результаты обучения и критерий оценивания   | Методы оценки   |
|---|---|---|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>  | <p><b>На уровне знаний:</b><br/>классифицирует психологические особенности личности; определяет психологические основы деятельности коллектива</p>  | <p>наблюдение в процессе практических занятий</p>   |
|   | <p><b>На уровне умений:</b><br/>организует работу команды</p>   | <p>наблюдение в процессе игровых заданий</p>  |
|   | <p><b>На уровне навыков/практического опыта:</b><br/>организует команды (в спортивных играх), отбирает игроков и участников для достижения наилучшего результата; соблюдает технику безопасности и правила игры</p>   | <p>наблюдение в процессе игровых заданий. Выполнение контрольных нормативов.</p>  |
| <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>                                | <p><b>На уровне знаний:</b><br/>определяет особенности социального и культурного контекста</p>  | <p>опрос в процессе выполнения физических упражнений</p>  |
|   | <p><b>На уровне умений:</b><br/>грамотно строит устные сообщения и излагает мысли на государственном языке</p>  | <p>наблюдение в процессе практических занятий</p>   |
|   | <p><b>На уровне навыков/практического опыта:</b><br/>владеет разговорной речью на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений</p>  | <p>наблюдение в процессе практических занятий</p>   |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>На уровне знаний:</b><br/>определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>   |
|   | <p><b>На уровне умений:</b><br/>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>   | <p>выполнение комплексов упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |

| Код и наименование компетенции | Результаты обучения и критерий оценивания  | Методы оценки  |
|--------------------------------|--|--|
|                                | <p><b>На уровне навыков/практического опыта:</b><br/> выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдает нормативы ВФСК «ГТО»</p> | <p>Выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p> |

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и  
гражданских зданий

(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2025

Волгоград, 2025 г.



## 1. Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой

### 2. Проверяемые знания и умения<sup>2</sup>

Обучающийся должен **знать**:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Упражнения и нормативы, входящие в ВФСК «ГТО» по своей возрастной ступени.

Обучающийся должен **уметь**:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
3. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
4. Сдавать нормативы ВФСК «ГТО» по своей возрастной ступени.

Актуализируются следующие **компетенции**:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 3. Таблица соотнесения заданий с проверяемыми знаниями и умениями

| Проверяемые знания и умения  | Задания для проверки усвоенных знаний и освоенных умений |
|--|--|
| <b>Знания:</b>   |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                 | Теоретические вопрос 1                                   |
| 2. Основы здорового образа жизни   | Теоретический вопрос 2                                   |
| 3. Упражнения и нормативы, входящие в ВФСК «ГТО» по своей возрастной ступени   | Теоретический вопрос 3                                   |
| <b>Умения:</b>   |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практические задания. Таблица 2,3,4,5,6,7,8              |
| 2. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                    | Практические задания. Таблица 2,3,4,5,6,7,8              |

<sup>2</sup> Указать в соответствии с рабочей программой знания и умения.

| Проверяемые знания и умения   | Задания для проверки усвоенных знаний и освоенных умений |
|---|--|
| 3. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Практические задания. Таблица 2,3,4,5,6,7,8              |
| 4. Сдавать нормативы ВФСК «ГТО» по своей возрастной ступени.  | Практические задания. Таблица 2,3,4,5,6,7,8              |

### 3. Теоретические вопросы

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. Основы здорового образа жизни
3. Упражнения и нормативы, входящие в ВФСК «ГТО» по своей возрастной ступени

### 4. Практические задания

- по легкой атлетике (таблица 1)
- по общей физической подготовке (таблица 2)
- по гиревому спорту (таблица 3,4)
- по спортивным играм (таблица 5,6,7).

Таблица 1 - Легкая атлетика

| Виды упражнений                              | Пол | Курс и оценка. |       |       |
|--|-----|----------------|-------|-------|
|  |     | II курс        |       |       |
|  |     | 5              | 4     | 3     |
| Бег на 60 м                                  | Д   | 9,2            | 9,9   | 10,7  |
|  | Ю   | 7,9            | 8,4   | 8,9   |
| Бег на 200 м                                 | Д   | 31             | 32    | 34    |
|  | Ю   | 36             | 38    | 40    |
| Бег на 500 м(дев), 1000 м(юн)                | Д   | 1,55           | 2,05  | 2,15  |
|  | Ю   | 3,3            | 3,45  | 4     |
| Бег на 2 км (дев), 3 км (юн)                 | Д   | 9,40           | 11,05 | 12,20 |
|  | Ю   | 12,20          | 14,10 | 15,20 |
| Метание гранаты:<br>500 гр (дев) 700 гр (юн) | Д   | 20             | 16    | 13    |
|  | Ю   | 36             | 29    | 27    |
| Прыжок в длину с места                       | Д   | 1,88           | 1,73  | 1,57  |
|  | Ю   | 2,33           | 2,13  | 1,92  |

Таблица 2- Общая физическая подготовка

| Виды упражнений  | Пол | Курс и оценка.                              |      |      |
|--|-----|---|------|------|
|  |     | II курс                                     |      |      |
|  |     | 5   | 4    | 3    |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | Ю   | 15  | 12   | 8    |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)                        | Д   | 20  | 14   | 10   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                            | Д   | 17  | 12   | 8    |
|  | Ю   | 43  | 32   | 25   |
| Прыжок в длину с места (см)  | Д   | 188   | 173  | 157  |
|  | Ю   | 235   | 213  | 192  |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)                    | Д   | 45  | 37   | 32   |
|  | Ю   | 51  | 41   | 35   |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)                   | Д   | 12  | 10   | 8    |
|  | Ю   | 12  | 10   | 8    |
| Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)                             | Д   | 10  | 8    | 6    |
|  | Ю   | 10  | 8    | 6    |
| Стойка в упоре лежа (мин)  | Д   | 1,00  | 0,45 | 0,30 |
|  | Ю   | 2,30  | 2,00 | 1,30 |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  | Д   | Знание комплекса и проведение его на группе |      |      |
|  | Ю   |   |      |      |
| Комплекс общей физической подготовки   | Д   | Знание комплекса и проведение его на группе |      |      |
|  | Ю   |   |      |      |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см, от ур-ня скамьи) | Д   | +16   | +9   | +7   |
|  | Ю   | +13   | +8   | +6   |

Таблица 3 - Гиревой спорт (юноши). Толчок двумя руками от груди 2-х гирь по 16 кг.

| вес         | Оценка | II курс |
|-------------|--------|---------|
| 55 кг       | 5      | 8       |
|             | 4      | 5       |
|             | 3      | 3       |
| 60 кг       | 5      | 10      |
|             | 4      | 7       |
|             | 3      | 5       |
| 65 кг       | 5      | 12      |
|             | 4      | 9       |
|             | 3      | 7       |
| 70 кг       | 5      | 14      |
|             | 4      | 11      |
|             | 3      | 9       |
| 75 кг       | 5      | 16      |
|             | 4      | 13      |
|             | 3      | 11      |
| 80 кг       | 5      | 18      |
|             | 4      | 15      |
|             | 3      | 13      |
| свыше 80 кг | 5      | 20      |

| вес | Оценка | II курс |
|-----|--------|---------|
|     | 4      | 17      |
|     | 3      | 15      |

Таблица 4 – Гиревой спорт (юноши). Рывок гири 16 кг.

| Оценка | II курс |
|--------|---------|
| 5      | 34      |
| 4      | 19      |
| 3      | 14      |

Таблица 5 – Волейбол

| Виды упражнений                        | Курс, оценка             |           |           |
|--|--------------------------|-----------|-----------|
|  | II                       |           |           |
|  | 5                        | 4         | 3         |
| Передача мяча сверху над собой         | 15/12                    | 12/10     | 10/8      |
| Передача мяча снизу над собой          | 15/12                    | 12/10     | 10/8      |
| Передача мяча в парах                  | -                        |           |           |
| Передача мяча в парах через сетку      | 1`/45``                  | 45``/35`` | 30``/25`` |
| Нижняя прямая подача                   | -                        |           |           |
| Верхняя прямая подача                  | 5(5)                     | 5(4)      | 5(3)      |
| Учебная игра по правилам, соревнований | Игра по правилам         |           |           |
| Теория (правила и судейство)           | Знание правил, судейство |           |           |

Таблица 6 - Баскетбол

| Виды упражнений                        | Курс, оценка                       |       |       |
|--|------------------------------------|-------|-------|
|  | II                                 |       |       |
|  | 5                                  | 4     | 3     |
| Передача мяча от груди                 | Передача в течение 1` на месте     |       |       |
| Ведение мяча                           | Со сменой рук, направления         |       |       |
| Штрафной бросок                        | 10(5)                              | 10(4) | 10(3) |
| Бросок после ведения(2 шага- бросок)   | 5(4)                               | 5(3)  | 5(2)  |
| Бросок в кольцо, стоя справа, слева)   | Скоростные броски в кольцо за 20`` |       |       |
|  | 5                                  | 4     | 3     |
| Учебная игра по правилам, соревнований | Игра по упрощенным правилам        |       |       |
| Правила и судейство                    | Знание правил игры                 |       |       |

Таблица 7 - Футбол

|         |   |
|---------|---|
| II курс | Правила соревнований<br>Учебная игра по правилам соревнований 30-40 минут |
|---------|---|

## 5. Тестовые материалы

1. Основной и обязательной формой физического воспитания в колледже является:

- а) соревнование;
- б) физкультурная пауза;
- в) урок физической культуры;
- г) утренняя гимнастика.

2. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) художественная гимнастика;
- б) акробатика;
- в) тяжелая атлетика;
- г) легкая атлетика.

3. Какая дистанция называется марафонской?

- а) 42 км.195 м.;
- б) 20 км.100м.;
- в) 56 км.;
- г) 15 км.

4. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относятся дистанции:

- а) 30-400 м.;
- б) 500м.-3000м.;
- в) 5000м.-10000м.;
- г) 42км.195м.

5.Кросс-это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) разбег перед прыжком.

6.В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) координация движений;
- г) быстрота.

7. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика;
- г) настольный теннис.

8. Какие из команд в гимнастике имеют только исполнительную часть:

- а) «Равняйся!»;
- б) «Вольно!»;
- в) «Кругом!»;
- г) «Шагом!»;
- д) «Смирно!»;
- е) «Бегом!».

9. Положение занимающегося в гимнастике, при котором согнутые в коленных и тазобедренных суставах ноги фиксируются руками к груди и кисти захватывают голеностопные суставы называется...

- а) хват;
- б) пережат;
- в) группировка;
- г) мост.

10. Положение, при котором выпрямленные ноги стоят вместе, руки «по швам» называется...

- а) упор присев;
- б) основная стойка;
- в) упор лежа;
- г) вис.

11. Положение, при котором занимающийся сидит на корточках и опирается руками в пол перед собой, называется...

- а) упор присев;
- б) присед;
- в) сед;
- г) сед, упор сзади.

12. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а) прыжки;
- б) бег;
- в) перекаты;
- г) метания;
- д) ходьба.

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) выносливость;
- б) гибкость;
- в) быстрота;
- г) сила.

14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а) произвольно;
  - б) по часовой стрелке;
  - в) против часовой стрелки;
  - г) по указанию тренера.
15. Высота сетки в мужском волейболе?
- а) 2,43 м.;
  - б) 2,2 м.;
  - в) 2,4 м.;
  - г) 2,38 м.
16. Игра в баскетбол начинается...
- а) со времени, указанного в расписании игр;
  - б) с начала разминки;
  - в) с приветствия команд;
  - г) спорным броском в центре круга.
17. Количество игроков в баскетбольной команде, одновременно находящихся на площадке?
- а) 6;
  - б) 5;
  - в) 7;
  - г) 4.
18. Количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на футбольном поле?
- а) 8;
  - б) 10;
  - в) 11;
  - г) 7.
19. С какого расстояния пробивается пенальти?
- а) 9;
  - б) 10;
  - в) 12;
  - г) 11.
20. Что является основным средством физического воспитания?
- а) учебные занятия;
  - б) средства обучения;
  - в) физические упражнения;
  - г) средства закаливания.