

Департамент образования, культуры и спорта  
Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г.Волкова»  
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г.Волкова»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, входящих в состав укрупнённой группы специальностей 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчик:

Соков Р.С. преподаватель ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от 24 мая 2024года.

Председатель ПЦК:  / О.А. Кудляк /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» входит в раздел «Федеральный компонент» в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей среднего профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: (берутся из примерной программы ).

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Программа дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

•

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- основы здорового образа жизни.

Компетенции, формируемые при освоении программы  
учебной дисциплины:

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
ОК 11	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по дисциплине в течение трех учебных лет 336 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 ч. (3 семестр – 22 ч.; 4 семестр – 30 ч.; 5 семестр – 20 ч.; 6 семестр – 38 ч.; 7 семестр – 28 ч.; 8 семестр – 30 ч.)
- самостоятельной работы обучающегося 168 ч. (3 семестр – 22 ч.; 4 семестр – 30 ч.; 5 семестр – 20 ч.; 6 семестр – 38 ч.; 7 семестр – 28 ч.; 8 семестр – 30 ч.)

Образовательное учреждение организует учебный процесс и проводит занятия по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, выбирает из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов					
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336					
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168					
по семестрам:	3	4	5	6	7	8
Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	22	30	20	38	28	30
лекции						2
практические занятия	22	30	20	38	28	28
контрольные работы (не предусмотрены)						
курсовая работа (проект) (не предусмотрен)						
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168					
Самостоятельная работа по семестрам	22	30	20	38	28	30
в том числе:						
- выполнение заданий преподавателя						
- подготовка к практическим занятиям						
- отработка физических упражнений						
- подготовка к сдаче нормативов						
Итоговая аттестация в форме зачета	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	д/зач.

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		2 курс	3 курс	4 курс	
Глава 1.					
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание практических занятий	8	8	8	
	<u>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</u> Бег на короткие дистанции.	2	2	2	<i>репродуктивный</i>
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	2	2	2	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2		
	Учет бега 100 м. Эстафетный бег 4x1000 м (2 курс) Эстафетный бег 4x800 м (3 курс)	2	2		
	Круговая легкоатлетическая тренировка по станциям.			2	
	Техника бега на средние дистанции. Учет бега на 2000м (девушки), 3000м (юноши).			2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	8	8	
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	2	2	2	<i>ознакомительный</i>
	История развития легкой атлетике в Мире	2			
	История развития легкой атлетике в России		2		
	История развития легкой атлетике в Ненецком АО			2	
	Физическое качество быстрота.	2			
	Физическое качество выносливость.	2			
	Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках		2		
	Стартовое ускорение из различных наклонов туловища		2		
	Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции			2	
	Техника передачи эстафетной палочки			2	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание практических занятий	4	4	4	
	<u>Техника безопасности на уроках по гимнастике.</u> Строевые упражнения.	2			<i>ознакомительный</i>
	Акробатические упражнения.		2		
	Упражнения на гимнастических снарядах: Перекладина- подъем разгибом, соскок, прогнувшись (юноши), Поднимание прямых ног на перекладине (девушки).	2	2		

	Развитие силовых качеств посредством упражнений: Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп			2	
	Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	4	4	<i>ознакомительный</i>
	История развития спортивной гимнастики в Мире	2			
	История развития спортивной гимнастики в России		2		
	История развития спортивной гимнастики в Ненецком АО.			2	
	Физическое качество гибкость			2	
	Физическое качество сила		2		
	Техника безопасности в гимнастике	2			
	<b>Содержание практических занятий</b>	8	10	10	
Раздел 3. Баскетбол	<u>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</u>	2	2		<i>продуктивный</i>
	Совершенствование ранее изучаемых приемов в баскетболе.				
	Совершенствование техники броска мяча в кольцо после ведения.	2	2		
	Эстафеты с элементами баскетбола	2	2	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры			2	
	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения			2	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности		2	2	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2			
	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.		2	2	
	Игра в «Баскетбол». Судейство. Протокол игры.				
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	10	10	<i>ознакомительный</i>
	Техника безопасности в баскетболе	2	2	2	
	История развития баскетбола в Мире	2			
	История развития баскетбола в России		2		
	История развития баскетбола в Ненецком АО			2	
	Техника выполнения передач и ловли мяча	2			
	Техника ведения мяча		2		
	Техника выполнения бросков мяча		2		
Правила игры в баскетбол	2				
Баскетбольное поле			2		

	Судейство в баскетболе		2		
	Баскетбольное оборудование			2	
	Тактические действия в баскетболе			2	
Раздел 4. Волейбол	Содержание практических занятий	8	10	10	
	<u>Техника безопасности на уроках по волейболу.</u> Совершенствование техники передач мяча.	2	2		<i>продуктивный</i>
	Совершенствование техники подачи мяча по зонам площадки.	2	2		
	Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.		2	2	
	Эстафеты с элементами волейбола	2			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.			2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		2	2	
	Развитие физических способностей игрового мышления средствами волейбола. Игра в «Волейбол». Судейство. Протокол игры.	2	2	2	
	Самостоятельная работа	8	10	10	
	Техника безопасности в волейболе	2	2	2	
	История развития волейбола в Мире	2			
	История развития волейбола в России		2		
	История развития волейбола в Ненецком АО			2	
	Техника выполнения передач мяча, подач мяча	2			
	Техника выполнения нападающего удара, блокирование мяча		2		
	Упражнения для овладения техникой передач мяча		2		
	Правила игры в волейбол	2			
	Волейбольное поле			2	
	Судейство в волейболе		2		
Волейбольное оборудование			2		
Тактические действия в волейболе			2		
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий	12	14	14	
	<u>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</u> Попеременный двухшажный классический ход.	2	2	2	<i>репродуктивный</i>
	Одновременный бесшажный классический ход.	2			
	Одновременный одношажный и двухшажный классические ходы.		2	2	

	Прохождение дистанции 5 км со сменой классических ходов.	2	2	2		
	Двухшажный коньковый ход.	2	2	2		
	Одновременный одношажный коньковый ход.	2				
	Попеременный коньковый ход.		2	2		
	Прохождение дистанции 5 км со сменой коньковых ходов.	2	2	2		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другие		2	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
	Техника безопасности в лыжном спорте	2	2	2		
	История развития лыжного спорта в Мире	2				
	История развития лыжного спорта в России		2			
	История развития лыжного спорта в Ненецком АО			2		
	Упражнения для овладения техникой классических ходов.	2				
	Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.	2				
	Техника лыжных ходов: одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты.	4	4	4	<i>ознакомительный</i>	
	Элементы тактики лыжных гонок.		2			
	Виды лыжных ходов.		2			
	Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам		2			
	Лыжное снаряжение			2		
	Правила поведения соревнований			4		
	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
Раздел 6. Бадминтон	<u>Техника безопасности на занятиях по бадминтону.</u> Обучение тактике. Основные стойки бадминтониста.	2				<i>ознакомительный</i>
	Техника перемещений на корте.	2	2	2	<i>и</i> <i>репродуктивный</i>	
	Обучение подачам: короткой, плоской, высоко – далекой.	2	2	2		
	Обучение основным ударам: короткому, плоскому, высоко – далекому, смешанному.		2	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<i>ознакомительный</i>	
	Техника безопасности в бадминтоне	2				
	История развития бадминтона в Мире	2				

	История развития бадминтона в России		2		
	История развития бадминтона в Ненецком АО			2	
	Правила игры в бадминтон	2			
	Корт (площадка) и оборудование в бадминтоне		2		
	Техника основных приемов в бадминтоне		2		
	Судейство в бадминтоне			2	
	Тактика игры в бадминтон			2	
Раздел 7. Аэробика	Содержание практических занятий	6	6	4	
	<i>Техника безопасности на занятиях по аэробике.</i> Базовые шаги фитнес аэробики.	2			<i>ознакомительный</i>  <i>и</i>  <i>репродуктивный</i>
	Совершенствование базовых шагов.	2	2	2	
	Базовые движения и связки фитнес – аэробики.	2	2	2	
	Функциональная тренировка.		2		
	Самостоятельная работа	6	6	6	<i>ознакомительный</i>
	Техника безопасности в аэробике	2			
	История развития аэробики в Мире	2			
	История развития аэробики в России		2		
	Виды аэробики	2			
	Термины основных шагов и их разновидностей		2		
	Воздействие аэробики на организм человека		2		
	Аэробика как средство физического воспитания			2	
	Основные приемы, применяемые при проведении занятий аэробикой			4	
Лекции	Физическая культура в профессиональной деятельности человека			2	
Форма итоговой аттестации	Дифференцированный зачёт				
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	52	58	58	
	Самостоятельная работа:	52	58	58	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

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

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателей:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.
2. пособие. — М., 2013.

3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Для студентов:

10. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
11. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.
12. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
13. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
14. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
15. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
16. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### 3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

### 3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, отработки физических упражнений и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»  
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

Фонд оценочных средств  
учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Нарьян-Мар  
2024

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство, и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчики: Соков Роман Станиславович, преподаватель физической культуры ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно – цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно – цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «24» мая 2024 г.

Председатель ПЦК:  / О.А. Кудряк /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
3. ФОРМА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	5
4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	11
5. ФОРМА ИТОГОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	15
6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *Физическая культура*. ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Фонд оценочных средств - предназначен для оценки результатов освоения знаний и умений по физической культуре.

### 3. ФОРМА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

3 семестр

#### Обязательная тема:

Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой. ЛФК при данном заболевании.

Темы по выбору:

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко
3. Материальные и духовные ценности физической культуры
4. Основы рационального питания и контроль за весом тела
5. Роль физических упражнений в режиме дня студента
6. Влияние осанки на здоровье человека
7. ЛФК в период беременности
8. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента
10. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
11. Современные системы оздоровительной физической культуры
12. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
13. Гипокинезия и гиподинамия
14. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамией
15. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание

## 4 семестр

### Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в волейболе

Темы по выбору:

1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры
2. Самостоятельные занятия оздоровительной Физической культурой
3. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
4. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
5. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
6. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
7. Структура физической культуры
8. Физическая культура как вид культуры личности в обществе
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Физическое развитие человека и методы его определения
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
13. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
14. Основы и составляющие здорового образа жизни
15. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (их характеристика, достоинства, недостатки)

## 5 семестр

### Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе

Темы по выбору:

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
2. Физическая культура в семье
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
5. Путь к долголетию
6. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
9. Социальные ценности и функции физической культуры
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
11. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека
12. Аэробика для всех
13. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека
14. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
15. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры

## 6 семестр

### Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину)

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья
2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности
3. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом
4. Система двигательной активности по К.Куперу
5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения
6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
7. Классический, восстановительный и спортивный массаж
8. Основные приемы борьбы с вредными привычками
9. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению
10. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
11. Туризм и здоровье человека
12. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма
14. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
15. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Темы по выбору:

1. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья
2. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции
3. Основные положения методики закаливания
4. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе
5. Основы методики самомассажа
6. Здоровье человека как феномен культуры
7. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры
8. Как стать сильным
9. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
10. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
11. Основные приемы и методы омоложения организма
12. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно - сосудистой системы
13. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
14. Оптимальный вес и способы его сохранения
15. Анализ сборной России на Олимпийских Играх по волейболу

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История современного Олимпийского движения.
2. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках
3. Организация и проведения туристического похода
4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
5. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7. Физическая культура молодой матери
8. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
10. Виды и профилактика утомления
11. Методики регуляции эмоционального состояния
12. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни.  
Комплексы физических упражнений для этой категории людей
13. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
15. Анализ выступления сборной России по баскетболу на Олимпийских Играх

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

##### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## Требования к результатам обучения

### Специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять контрольные задания

**Примерные обязательные контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся  
Юноши**

№ п/ п	Физические, способности.	Контрольное упражнение	Кур с	Оценка			
				юноши			
				"5"	"4"	"3"	"2"
1	Скоростные	Бег 100 м, с	1	13,5	14	14,5	больше 14,5
			2	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
			3,4	13	13,5	14	больше 14,0
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	120	110	100	меньше 100
			2	130	120	110	меньше 110
			3,4	150	135	120	меньше 120
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с (5х 10 м, с; 3,4 курс)	1	7,3	8	8,2	больше 8,2
			2	7	7,7	8	больше 8,0
			3,4	12	12,8	13,6	больше 13,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	220	195	180	меньше 180
			2	230	205	190	меньше 190
			3,4	240	220	200	меньше 200
4	Выносливость	Скоростная выносливость 1000 м (мин./сек.)	1	3,4	3,5	4,1	больше 4,10
			2	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
			3,4	3,3	3,4	4	больше 4,00
		Общая выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	1	15	15,3	16	больше 16,00
			2	14	14,3	15,3	больше 15,30
			3,4	13	13,3	15	больше 15,00
5	Силовые	Метание гранаты 700 гр. (м)	1	34	32	30	меньше 30
			2	36	34	32	меньше 32
			3,4	38	36	32	меньше 32
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	12	9	7	меньше 7
			2	12	9	7	меньше 7
			3,4	12	10	8	меньше 8
		Пресс	1	45	40	35	меньше 35
			2	50	45	40	меньше 40
			3,4	55	50	45	меньше 45
		Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	1	7	5	3	меньше 3
			2	9	7	5	меньше 5
			3,4	10	8	6	меньше 6
		Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	1	9	7	6	меньше 6,0
			2	9,5	7,5	6,5	меньше 6,5
			3,4	10,5	8,5	7,5	меньше 7,5
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	10	8	6	меньше 6
			2	11	9	7	меньше 7
			3,4	13	11	9	меньше 9
6	Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	1	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
			2				
			3				
			4				

## Девушки

№ п/ п	Физические, способности.	Контрольное упражнение	Кур с	Оценка			
				девушки			
				"5"	"4"	"3"	"2"
1	Скоростные	Бег 100 м, с	1	16,5	16,7	17	больше 17,0
			2	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
			3,4	16	16,3	16,8	больше 16,8
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	130	120	110	меньше 110
			2	140	130	120	меньше 120
			3,4	150	135	120	меньше 120
2	Координационны е	Челночный бег 3x 10 м, с (5x 10 м, с; 3,4 курса)	1	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
			2	8,2	8,5	9	больше 9,0
			3,4	15	15,8	16,6	больше 16,6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	1	190	175	160	меньше 160
			2	195	180	165	меньше 165
			3,4	200	185	170	меньше 170
4	Выносливость	Скоростная выносливость 500 м (мин./сек.)	1	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
			2	1,5	2	2,1	больше 2,10
			3,4	1,4	1,5	2	больше 2,00
		Общая выносливость – бег 2000 м (мин./сек.)	1	10,5	11,1	11,3	больше 11,30
			2	10,2	10,4	11,1	больше 11,10
			3,4	10	10,3	11	больше 11,00
5	Силовые	Метание гранаты 500 гр. (м)	1	20	18	16	меньше 16
			2	21	19	17	меньше 17
			3,4	22	20	18	меньше 18
		Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	1	12	9	7	меньше 7
			2	13	10	8	меньше 8
			3,4	15	13	10	меньше 10
		Пресс	1	40	35	30	меньше 30
			2	45	40	35	меньше 35
			3,4	50	45	40	меньше 40
		Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1	9,5	7,5	6	меньше 6
			2	10	8	6,5	меньше 6,5
			3,4	11,5	7,5	6	меньше 6
		Вис на перекладине, (сек).	1	25	20	15	меньше 15
			2	25	20	15	меньше 15
			3,4	30	25	20	меньше 20
6	Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений:  1 утренней гимнастики;  2 производственной гимнастики;  3 спортивной аэробики	1	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими и ошибками, небрежно
			2				

## 5. ФОРМА ИТОГОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Билеты по физической культуре для итогового контроля.

Задание 1. Цель физической культуры.

Задание 2. Методы физического воспитания

Задание 3. Что является основным документом самоконтроля?

Задание 4. Методика определения пульса

Задание 5. Формы физического воспитания

Задание 6. Осанка, дать определение.

Задание 7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов

Задание 8. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой

Задание 10. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

Задание 11. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Задание 12. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми.

Задание 13. Что понимается под физической культурой

Задание 14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр

Задание 15. Техника двигательного действия

Задание 16. Этапы в построении процесса освоения двигательного действия

Задание 17. Понятие физического качества «сила»

Задание 18. Что понимается под индивидуальным физическим развитием

Задание 19. Что понимается под качеством «выносливость»

Задание 20. Понятие «физическая нагрузка»

Ответы:

Задание 1. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей, в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задание 2. Специфические методы физического воспитания:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы физического воспитания:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Задание 3. Ведение дневника самоконтроля.

Задание 4. Частоту пульса при правильном ритме определяют, подсчитывая число пульсовых ударов за полминуты и умножая результат на два; при аритмии число пульсовых ударов подсчитывают в течение целой минуты. Нормальная частота пульса в покое у взрослого человека составляет 60-80 ударов в минуту; при длительном стоянии, а также при возбудимом волнении может быть достигать 100 ударов в минуту.

У детей пульс чаще: у новорожденных он в норме равен примерно 140 ударам в минуту; к концу первого года жизни частота пульса снижается до 110-130 ударов в минуту, к 6 годам примерно до 100 ударов в минуту, а к 14-16 годам частота пульса приближается к нормальной для взрослого человека. Повышение частоты пульса называется тахикардией, понижение - брадикардией.

Задание 5.

I. Урок физической культуры.

- 1) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- 2) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- 3) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

4) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

## II. Внеклассные формы организации занятий.

- 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки;
- 3) секции ритмической и атлетической гимнастики;
- 4) школьные соревнования;
- 5) туристские походы и слеты;
- 6) праздники физической культуры;
- 7) дни здоровья, плавания и т.д.

## III. Формы физического воспитания в семье

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- 2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30–35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40–45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях: – силовая (атлетическая) гимнастика; - оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
- 4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др.
- 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах;
- 6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Задание 6. Осанка — комбинация положений всех суставов тела в данный конкретный момент времени.

Задание 7. Физическое, психическое духовное здоровье. Уверенность в своих силах. Критичность к себе.

Здравый смысл. Желание и умение постоянно учиться, в том числе и на подсознательном уровне.

Активное использование алгоритмов умственной деятельности, владение техникой быстрого чтения, развитое внимание и память.

Профессионализм и компетентность в конкретной области знаний. Развитое логическое мышление.

Развитие воображения и интуиции. Способность к парадоксальному мышлению.

Трудолюбие. Высокий уровень ответственности.

Развитая рефлексия - умение видеть события и себя со стороны:  
коммуникабельность и открытость в общении.

Задание 8. Причиной получения травм во время выполнения физических упражнений может стать: неудовлетворительное состояние места занятий, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая одежда или обувь, отсутствие страховки, чрезмерная нагрузка, нарушение врачебных требований, низкая поведенческая культура занимающихся.

Задание 9. Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом).

Задание 10. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений только со страховкой. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;  
протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;  
проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического бревна, козла и коня, закрепление стопоров жердей брусьев;  
в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Задание 11. Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями может быть оказана на месте её получения самим пострадавшим (самопомощь), его товарищем (взаимопомощь). Для этого необходимо определить место, вид, степень полученной травмы и принять решение о действиях по оказанию конкретной помощи. Мероприятиями первой помощи являются: временная остановка кровотечения наложение стерильной повязки на рану, транспортная иммобилизация, укрытие от жары и холода, частичная санитарная обработка (перекисью водорода, спиртовым раствором йода, бриллиантовым зеленым). Все приёмы первой медицинской помощи должны быть щадящими.

Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

На голову накладывается простейшая бинтовая круговая повязка снизу вверх обеими руками - левой удерживают её и расправляют ходы бинта, а правой развёртывают его головку, которая должна свободно катиться по бинтуемой части тела, не отходя от неё. Ходы бинта накладывают по отношению к бинтуемому слева направо. Каждый оборот бинта перекрывает предыдущий на  $1/2$ - $2/4$  его ширины. Конечную часть бинта, заправляют на здоровой стороне, чтобы узел не беспокоил пострадавшего. После наложения повязки проверяют вероятность её сползания и степень закрытия раны.

На голеностопный сустав накладывается колесообразная повязка: перегибы бинта, обычно необходимые при этой повязке, нужно делать на одной линии, чтобы образовалась фигура колоса. Повязку начинают и завершают фиксирующими круговыми турами бинта.

Задание 12. Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников.

Задание 13. Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание

Задание 14. Перед игрой необходимо провести разминку;  
слушать внимательно и выполнять указания (сигналы) учителя и капитана группы (команды);

строго соблюдать правила игры;

избегать столкновений, ударов, толчков;

при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;

при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

Задание 15. Процесс обучения технике движений (двигательному действию), свойственной определённому виду спорта и необходимой в нём, называется технической подготовкой. Принято различать общую и специальную техническую подготовку. Общая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка - на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

- Задание 16. 1) начальное разучивание;  
2) углубленное, детализированное разучивание;  
3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Задание 17. Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

Задание 18. Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками. Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большей степени зависят от условий жизни и воспитания.

Задание 19. Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Задание 20. Физическая нагрузка (тренировочная нагрузка) - это степень воздействия физических упражнений на организм человека. Высокие результаты занятий физическими упражнениями зависят от правильного выбора и строгого соблюдения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Развитие двигательных (физических) качеств - происходит при повторном применении тренировочной нагрузки, постепенном её увеличении и чередовании с отдыхом.

## 6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств позволяет оценивать освоение умений и усвоение знаний:

Таблица 2

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

РЕЦЕНЗИЯ  
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА» СПЕЦИАЛЬНОСТИ 20.02.02 ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ  
СИТУАЦИЯХ

для обучающихся образовательных организаций  
среднего профессионального образования

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации профессиональной подготовки в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (вариативная часть циклов ОПОП) по специальности среднего профессионального образования 20.02.02 защита в чрезвычайных ситуациях. Разработчик программы – Соков Роман Станиславович, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- Титульный лист;
- Паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- Перечень формируемых компетенций;
- Структура и содержание учебной дисциплины;
- Условия реализации программы;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Титульный лист содержит сведения о разработчике программы и дате её утверждения.

В паспорте программы учебной дисциплины указаны область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В разделе «Перечень формируемых компетенций» перечисляются общие компетенции - инвариантные для всех направлений, необходимые для всех социальных групп, акцентирующие общее развитие личности, на формирование которых направлено освоение данной дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводятся объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая максимальную, аудиторную нагрузку студентов, в том числе на практические занятия, указываются виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов.

В разделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы с указанием запланированного уровня их усвоения, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия; предусмотренные программой виды самостоятельной работы.


В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению дисциплины. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная

и дополнительная учебная литература, учебные и справочные пособия, учебно-методическая литература, перечень рекомендуемых средств обучения.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» включает показатели результатов обучения, показатели и критерии их оценки, а также формы и методы контроля.

Данная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует содержанию ФГОС СПО и может использоваться для изучения данной дисциплины при подготовке специалистов среднего звена.

Рецензент:

 Тихонов Юрий Александрович,  
преподаватель физической культуры  
ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище»  
Первая квалификационная категория.

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА)**

Проведена экспертная оценка:

ОГСЭ.04.Физическая культура, специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Разработчик: Соков Р.С. преподаватель высшей квалификационной категории

Образовательное учреждение: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г.Волкова».

	<b>Критерии оценки РПУД</b>	да	нет	отсутствует	Примечания
<b>Экспертиза титульного листа</b>					
1.	наименование учредителя ОУ указано верно	+			
2.	наименование учредителя ОУ оформлено в соответствии с ГОСТ ОРД	+			
3.	наименование ОУ соответствует уставу ОУ	+			
4.	реквизиты лицевой и оборотной сторон титульного листа рабочей программы оформлены в соответствии с требованиями ГОСТ ОРД	+			
5.	наименование учебной дисциплины совпадает с наименованием во ФГОС	+			
6.	наименование дисциплины вариативной части совпадает с наименованием в рабочем учебном плане и не противоречит требованиям ФГОС	+			
	оборотная сторона титульного листа содержит:				
7.	перечень документов, на основании которых разработана рабочая программа учебной дисциплины	+			
8.	наименование организации-разработчика рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с уставом ОУ	+			
9.	фамилию, имя и отчество разработчика программы (одного или нескольких), ученую степень, звание, должность	+			
<b>Экспертиза Раздела 1. Паспорт программы учебной дисциплины</b>					
10.	Раздел 1. «Паспорт программы учебной дисциплины» содержит все пункты и оформлен в соответствии с форматом разъяснений МОН РФ	+			
11.	Перечень профессий/специальностей в пункте 1.1. «Область применения программы» представлен полно и достоверно, в соответствии с перечнем профессий/специальностей НПО/СПО	+			
12.	В пункте 1.1. указаны возможности использования программы в профессиональном образовании и/или обучении	+			
13.	Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» указывает на принадлежность дисциплины к учебному циклу.	+			
14.	Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины» соответствует требованиям ФГОС	+			
15.	Перечень умений и знаний в вариативной части конкретизирует и/или расширяет требования ФГОС <i>(при наличии вариативной части)</i>	+			
16.	Наименование и содержание дисциплины вариативной части не совпадает с инвариантной частью	+			
17.	Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» содержит распределение часов на обязательную аудиторную нагрузку, самостоятельную работу.	+			
<b>Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>					
18.	Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» содержит почасовое распределение видов учебных работ в соответствии с разъяснениями МОН РФ	+			
19.	Структура содержания учебной дисциплины не противоречит принципу практикоориентированности обучения <i>(БЖД в СПО 64/48 – рекомендации по разработке БУП СПО п. 1.2)</i>	+			
20.	Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» отражает содержание учебной дисциплины	+			
21.	Содержание учебной дисциплины соответствует требованиям к умениям и знаниям ФГОС	+			
22.	Содержание учебной дисциплины вариативной части не противоречит подготовке по профессии/специальности	+			
23.	Структурирование содержания учебного материала в программе дидактически целесообразно и логично	+			
24.	Тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины <i>(пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа, для СПО).</i>	+			

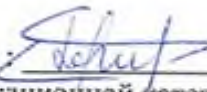
25.	Уровни усвоения всех дидактических единиц проставлены	+			
<b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации учебной дисциплины»</b>					
26.	Раздел 3 «Условия реализации учебной дисциплины» содержит все пункты в соответствии с разъяснениями МО РФ	+			
27.	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» соответствует содержанию учебной дисциплины	+			
28.	Перечисленное оборудование и средства обучения кабинетов и лабораторий обеспечивают проведение всех видов занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины.	+			
29.	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» содержит перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	+			
30.	Основные и дополнительные источники соответствуют содержанию программы учебной дисциплины	+			
31.	Основные и дополнительные источники оформлены в соответствии с требованиями стандартов.	+			
<b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>					
32.	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) представлены в полном объеме (перечислены все знания и умения, указанные в паспорте программы)	+			
33.	Комплекс форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний соответствует объектам оценки.	+			
34.	Заключение эксперта: <b>Рекомендовано к использованию</b>	+			

Замечания:

---




---

Эксперт:  / Тихонов Ю.А. /, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище».

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА)**

Проведена экспертная оценка учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях  
Разработчик: Соков Р.С. преподаватель высшей квалификационной категории  
Образовательное учреждение: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г.Волкова»

Критерии оценки РПУД	Экспертная оценка	
	да	нет
<b>Экспертиза оформления титульного листа и раздела «Содержание»</b>		
Титульный лист представлен	+	
Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС	+	
Оборотная сторона титульного листа представлена и оформлена	+	
На лицевой и оборотной стороне титульного листа реквизиты представлены	+	
Нумерация страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы	+	
<b>Экспертиза Раздела 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>		
Раздел 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» представлен	+	
Пункт 1.1. «Область применения программы» представлен.	+	
Возможности использования программы представлены	+	
Перечень профессий / специальностей в пункте 1.1. «Область применения программы» представлен	+	
Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» представлен	+	
Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины» представлен	+	
Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» представлен	+	
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы представлен	+	
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы представлен	+	
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу представлен	+	
<b>Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>		
Раздел 2. «Структура и содержание учебной дисциплины» представлен	+	
Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» представлены	+	
Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» представлены	+	
Уровни усвоения дидактических единиц представлены	+	
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы и таблице 2.1 совпадает	+	
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
<b>Экспертиза Раздела 3. Условия реализации учебной дисциплины</b>		
Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» представлен	+	
Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» представлен	+	
Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» представлен	+	
<b>Экспертиза Раздела 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>		
Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» представлен	+	
Перечень знаний и умений представлен	+	
Перечень форм и методов контроля и оценки результатов обучения представлен	+	
<b>Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу</b>	+	

Эксперт:  (Кудляк О.А.), председатель ПЦК естественно научных дисциплин.