



Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комарова Светлана Юриевна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 17.07.2024 09:32:35  
Уникальный программный ключ:  
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add07c9e414962098d7a




**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»**  
**Университетский колледж агробизнеса**

---

**ООП по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Руководитель ООП  Я.Е. Красношлык «25» декабря 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  А.П. Шевченко «25» декабря 2023 г.</p>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
ООД.06 Физическая культура

Выпускающее отделение	инженерное отделение	
Разработчики РП (внутренние и внешние):		С.П. Стрельников
Внутренние эксперты:		
Заведующая методическим отделом УМУ		Г.А. Горелкина
Директор НСХБ		И.М. Демчукова

Омск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ООД.06 Физическая культура

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

Дисциплина **ООД.06 Физическая культура** является обязательной частью **общеобразовательных дисциплин ООП** в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.**

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификация и обобщения;</li> <li>- определить цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>в) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными</li> </ul>

	<p>преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</li> </ul>

	<p>психическому здоровью.  Овладение универсальными регулятивными действиями:  а) самоорганизация:  - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретённый опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	72
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	72
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, acad. ч / в том числе в форме практической подготовки, acad. ч	Коды результатов освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>1. Практическое занятие 1.</b> Обучение техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	<b>2. Практическое занятие 2.</b> Обучение техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение техники безопасности.	2	
	<b>3. Практическое занятие 3.</b> Обучение техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности.	2	
	<b>4. Практическое занятие 4.</b> Обучение техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности.	2	
<b>Тема 1.2 Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>5. Практическое занятие 5.</b> Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Соблюдение техники безопасности.	2	
	<b>6. Практическое занятие 6.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Современные методики дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
<b>Раздел 2. Плавание</b>		<b>16/16</b>	
<b>Тема 2.1 Спортивное плавание способом кроль на спине</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>7. Практическое занятие 7.</b> Обучение техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	
	<b>8. Практическое занятие 8.</b> Обучение техники согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Упражнения для	2	



	обучения техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.		
<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивное плавание способом кроль на груди</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>9. Практическое занятие 9.</b> Обучение техники плавания способом кроль на груди. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2	
	<b>10. Практическое занятие 10.</b> Обучение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивное плавание способом брасс</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>11. Практическое занятие 11.</b> Обучение техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2	
	<b>12. Практическое занятие 12.</b> Обучение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Старты и повороты на воде</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>13. Практическое занятие 13.</b> Обучение техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде. Соблюдение техники безопасности на воде.	2	
	<b>14. Практическое занятие 14.</b> Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>14/14</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Строевые упражнения</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>15. Практическое занятие 15.</b> Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях.	2	
	<b>16. Практическое занятие 16.</b> Обучение перестроению на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три,	2	

	четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья.		
<b>Тема 3.2 Комплексы гимнастическ их упражнений</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>17. Практическое занятие 17.</b> Обучение выполнению комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Обучение методике составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2	
	<b>18. Практическое занятие 18.</b> Обучение выполнению комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Обучение проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>19. Практическое занятие 19.</b> Обучение прикладным упражнениям. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания.	2	
	<b>20. Практическое занятие 20.</b> Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
	<b>21. Практическое занятие 21.</b> Сдача контрольных нормативов: подъём туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>22/22</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>22. Практическое занятие 22.</b> Обучение техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	<b>23. Практическое занятие 23.</b> Обучение техники передачи и приема мяча на месте. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	<b>24. Практическое занятие 24.</b> Обучение техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи	2	

	мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.		
	<b>25. Практическое занятие 25.</b> Обучение техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.	2	
	<b>26. Практическое занятие 26.</b> Обучение игровым приемам. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра. Игровые ситуации. Игра на малой площадке. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
<b>Тема 4.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>27. Практическое занятие 27.</b> Обучение техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед (без мяча, с мячом). Соблюдение техники безопасности.	2	
	<b>28. Практическое занятие 28.</b> Обучение техники владения мячом на месте. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	<b>29. Практическое занятие 29.</b> Обучение техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	<b>30. Практическое занятие 30.</b> Обучение техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	<b>31. Практическое занятие 31.</b> Обучение техники бросков в движении: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдение техники безопасности.	2	
	<b>32. Практическое занятие 32.</b> Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
<b>Тема 4.3 Общая физическая</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>33. Практическое занятие 33.</b> Развитие	2	

<b>подготовка</b>	быстроты. Бег со старта из различных положений, беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Соблюдение техники безопасности. Однократные и многократные прыжки в длину с места и с разбега. Осуществление контроля за состоянием здоровья.		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>34. Практическое занятие 34.</b> Развитие гибкости. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений.	2	
	<b>35. Практическое занятие 35</b> Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям». Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	<b>36. Практическое занятие 36.</b> Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с использованием тренажерных устройств.	2	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.**

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам. Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры. Оборудование для плавательного бассейна: плавательные доски, пояса, калабашки. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

Печатных изданий нет.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785533016438.html>. - Режим доступа: по подписке.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>. - Режим доступа: по подписке.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.
4. Современные профессиональные базы данных (ИОС ОмГАУ-Moodle).
5. Справочная правовая система Консультант Плюс.
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».
7. Электронно-библиотечная система «Znaniium.com».
8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
9. Универсальная база данных «ИВИС»

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Общие</b></p> <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификация и обобщения;</li> <li>- определить цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской,</li> </ul>	<p>Оценка <b>«отлично»</b>. За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, за умение находить и использовать информацию.</p> <p>Оценка <b>«хорошо»</b>. Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности.</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b>. Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b>. Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самоконтроль.</li> <li>– Наблюдение.</li> <li>– Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.</li> <li>– Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</li> <li>– Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные).</li> <li>– Фронтальная беседа.</li> <li>– Зачет.</li> </ul>

проектной и социальной деятельности.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

**в) совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

**В части физического воспитания:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**а) самоорганизация:**

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и



культурный уровень.		
<b>Дисциплинарные</b>		
<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть 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>	<p>Оценка <b>«отлично»</b>. За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, понятийным аппаратом, акцентологическим и орфоэпическим минимумами, за умение находить и использовать информацию.</p> <p>Оценка <b>«хорошо»</b>. Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, акцентологическим и орфоэпическим минимумами, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности.</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b>. Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, понятийного аппарата, акцентологического и орфоэпического минимумов, но излагает их неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b>. Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самоконтроль.</li> <li>- Наблюдение.</li> <li>- Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.</li> <li>- Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</li> <li>- Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные).</li> <li>- Фронтальная беседа.</li> <li>- Зачет.</li> </ul>

второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	
---	--

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет  
имени П.А. Столыпина»**

**Университетский колледж агробизнеса**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
ООД.06 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины  
подразделение

Инженерное отделение

Разработчик:

Преподаватель

В. Ю. Гринвальд

**Омск  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	7
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ	8
5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины **ООД.06 Физическая культура**
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств** дисциплины **ООД.06 Физическая культура**.
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

## II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения	Показатели оценки образовательных результатов
<p><b>Общие</b></p> <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификация и обобщения;</li> <li>- определить цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>в) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального,</li> </ul>	<p>Оценка <b>«отлично»</b>. За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, за умение находить и использовать информацию.</p> <p>Оценка <b>«хорошо»</b>. Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности.</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b>. Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b>. Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>

виртуального и комбинированного взаимодействия;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других людей на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

**В части физического воспитания:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**а) самоорганизация:**

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

**Дисциплинарные**

уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Оценка **«отлично»**. За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, понятийным аппаратом, акцентологическим и орфоэпическим минимумами, за умение находить и использовать информацию.

Оценка **«хорошо»**. Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, акцентологическим и орфоэпическим минимумами, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности.

Оценка  
**«удовлетворительно».** Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, понятийного аппарата, акцентологического и орфоэпического минимумов, но излагает их неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

Оценка  
**«неудовлетворительно».** Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.



**III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ  
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ**

Содержание курса	Форма контроля	Коды результатов освоения
<b>Текущий контроль</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	Практические занятия на стадионе	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2 Прыжок в длину с места</b>	Практические занятия в спортзале	
<b>Раздел 2. Плавание</b>		
<b>Тема 2.1 Спортивное плавание способом кроль на спине</b>	Практические занятия в бассейне	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2 Спортивное плавание способом кроль на груди</b>	Практические занятия в бассейне	
<b>Тема 2.3 Спортивное плавание способом брасс</b>	Практические занятия в бассейне	
<b>Тема 2.4 Старты и повороты на воде</b>	Практические занятия в бассейне	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		
<b>Тема 3.1 Строевые упражнения</b>	Практические занятия в спортзале	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2 Комплексы гимнастических упражнений</b>	Практические занятия в спортзале	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		
<b>Тема 4.1 Волейбол</b>	Практические занятия в спортзале	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2 Баскетбол</b>	Практические занятия в спортзале	
<b>Тема 4.3 Общая физическая подготовка</b>	Практические занятия в спортзале	
<b>Сдача нормативов</b>	Тестирование	ОК 01 ОК 04 ОК 08

## IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

### 4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

#### Контрольные нормативы

##### Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3\*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

##### Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3x10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

#### Примерная тематика рефератов

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза).
2. Техника спортивного плавания (любой стиль на выбор).
3. Акваэробика.
4. Лечебная физическая культура по заболеванию студента.
5. Пилатес.
6. Оздоровительная гимнастика.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Дыхательная гимнастика при занятиях физической культурой.
9. Медицинские противопоказания при занятиях спортом.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
11. ГТО: вчера, сегодня, завтра.
12. Нормативы ГТО.
13. Влияние физкультурных занятий на организм.
14. Общая физическая подготовка студента (ОФП).
15. Характеристика техники лыжных ходов.

16. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
17. Правила игры в настольный теннис.
18. Правила игры в шашки.
19. Правила игры в шахматы.
20. Дартс.
21. Полиатлон.
22. Стрельба.
23. Правила игры в футбол.
24. Изучение техники игры в волейбол.
25. Тактика игры в волейбол.
26. Техника нападающего удара.
27. Изучение техники игры в баскетбол.
28. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
29. Составить комплекс упражнений со скакалкой.
30. Характеристика подвижных игр и методика их проведения.
31. Единая спортивная классификация.
32. Воспитание физических качеств.
33. Профилактика травматизма средствами физической культуры у студентов.
34. Массовый спорт.
35. Спорт высших достижений.
36. Культуризм – что это такое.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

#### **4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины**

##### **Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:**

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

##### **Обязательные тесты определения физической подготовленности.**

**Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин. с.) - женщины. Бег 1000м (мин, с.) - мужчины**

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

**Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)**

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую оставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде: - «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

#### **Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

#### **Приседание на одной ноге (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно:

на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

#### **В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)**

Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

#### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

### **Примеры тестовых заданий**

1.Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта?

*ВЫБЕРЕТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА:*

- гибкость
- быстрота
- ловкость
- координация
- сила
- выносливость
- скорость

2.Перечислите виды спорта с мячом:

*НАПИШИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА:*

- волейбол
- футбол
- баскетбол
- гандбол
- водное поло
- регби
- хоккей с мячом
- поло

3 .... - это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

*НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.*

4. С помощью каких средств физической культуры у спортсменов развивается общая выносливость?

*ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:*

- бег на длинные дистанции
- плавание
- отжимание
- бег на лыжах

- прыжки со скакалкой на время
- приседания со штангой
- бег на время на длинную дистанцию

5. ... - это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

*НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.*

6. ... - это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

*НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.*

7. ... - это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее количество раз, чем команда соперника.

*НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.*

8. ... - это королева спорта, которая включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды.

*НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.*

9. Назовите части урока в порядке соответствия?

- разминка
- заминка
- основная
- подготовительная
- заключительная
- вводная

10. Расставьте в порядке соответствия правильное проведение разминки (упражнений):

- ноги
- голова
- туловище
- плечи
- руки
- прыжки

11. С помощью волейбола развиваются такие физические качества как:

- взрывная сила
- выносливость
- гибкость
- прыжковая ловкость
- прыгучесть
- координация

*ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:*

12. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной части урока:

- бег с захлестом голени
- семенящий бег
- бег с высоким подниманием бедра
- бег спиной вперед
- бег боком приставными шагами
- бег на прямых ногах
- многоскоки
- выпрыгивание с ноги на ногу.

*ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:*

13. Какие существуют стили плавания?

- брасс
- кроль на спине
- баттерфляй
- кроль на груди
- комплексное плавание

- брасс на спине
- плавание боком.

**ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:**

14. Какие способы передвижения на лыжах есть?

- полуконьковый ход
- попеременный четырехшажный ход
- попеременный двухшажный ход
- одновременный бесшажный ход
- одновременный одношажный ход
- коньковый ход
- лесенкой

**ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:**

15. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

- 1-ведомственные
- 2-внутренние
- 3-городские
- 4-краевые
- 5-международные
- 6-районные
- 7-региональные
- 8-российские

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4

16. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

- 1-закрепление
- 2-ознакомление
- 3-разучивание
- 4-совершенствование

- а) 1,2,3,4
- б) 2,3,1,4
- в) 3,2,4,1

17. Как называются элементы в гимнастике?

- уголок
- берёзка
- ласточка
- мостик
- складка
- кувырок
- шпагат

**ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:**

18. Выберите из предложенного списка три объективных показателя определяющих состояние здоровья человека. Укажите их номера в порядке возрастания:

- 1) аппетит
- 2) ЧСС (частота сердечных сокращений)
- 3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)
- 4) настроение
- 5) масса тела
- 6) самочувствие

Варианты ответов:

- 1,3,4
- 2,3,5
- 1,2,3

- 2,3,6.

19. Выберите фазы, относящиеся к технике бега.

*ОПРЕДЕЛИТЕ ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ВЕРНОГО ОТВЕТА:*

- старт
- финиширование
- высокая скорость передвижения
- стартовый разгон
- свобода и естественность в каждом движении
- бег по дистанции

20. ВЫБЕРИТЕ ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ТЕХНИКИ, относящиеся к игре в баскетбол:

- ведение мяча
- приём мяча
- дриблинг
- бросок двумя руками сверху
- подача снизу
- передача мяча одной рукой от плеча

21. Назовите подвижные игры с мячом:

- «Вышибалы»
- «Лови-бросай»
- «Летучий мяч»
- «Мяч капитану»
- «Картошка»
- «Пионербол»
- «Свободный мяч»
- «Ручной мяч»

*ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:*

22. Перечислите зимние олимпийские виды спорта:

- биатлон
- бобслей
- керлинг
- лыжный спорт
- коньковый спорт
- хоккей с шайбой
- сноубординг

*ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:*

23. Снаряды, используемые в спортивной гимнастике:

- брусья
- гимнастический мостик
- бревно
- кольца
- конь
- гимнастический мат
- перекладина
- батут

*ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:*

24. Расположите в хронологическом порядке появления разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего:

1. «Фосбери-флоп»
2. «Перекидной»
3. «Перекат»
4. «Волна»
5. «Перешагивание»

а) 1,2,3,4,5



б) 2,4,1,3,5

в) 5,4,3,2,1

г) 3,5,1,2,4

25. Дайте определение термину:

...- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов

## V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
<b>девушки</b>						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
<b>Юноши</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
3	Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,30	3,50	4,05	4,15
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	50	40	30	20	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	7	6	5	4

**Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций**

<b>Уровень сформированности компетенций</b>	<b>Оценка</b>	<b>тестирование (процент правильных ответов)</b>
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворительно	0-49%

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**ООД.06 Физическая культура**  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

<b>1) Рассмотрена и одобрена:</b>
а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии протокол № 4 от 12.12.2023 г.  Председатель ПЦМК  Е.М. Казначеева
б) На заседании методического совета протокол № 2 от 14.12.2023 г.  Председатель методического совета  М.В. Иваницкая
<b>2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом</b>
а) руководитель Научно-методического отдела АНПО «Омская академия экономики и предпринимательства» А.В. Михайленко

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**наименование в составе ООП 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт**  
**автотранспортных средств**

**Ведомость изменений**

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ООП или председатель ПЦМК/ МК