

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»**

Утверждено  
приказом ГБПОУ ИТМ  
№ 17 от 28 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. Физическая культура**

по профессии **08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования**

Иркутск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012 года № 413, зарегистрированного в Минюсте России 7 июня 2012 года № 24480 (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);

Письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17 марта 2015 года № 06-259 «По организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов»;

с учетом

Методических рекомендаций по реализации федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по 50 наиболее востребованных и перспективных профессиям и специальностям от 20 февраля 2017 года № 06-156,

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 2 от 26.03.2015 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составители:

С.А.Атаманов, преподаватель физической культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования**. Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

В рамках ОК 08. (Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности) содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. Создание условий для формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. Создание условий для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;
3. Создание условий для овладения системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» создает условия для достижения следующих **результатов:**

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- мотивация к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

***метапредметных:***

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе занятий;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

***предметных:***

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	210
в том числе:	
практические занятия	210
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	0
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b> <i>в форме дифференцированного зачета (4 семестр)- 2 часа</i>	

## 2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура

Наименование разделов	Тема занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>1 курс 1 семестр</b>			<b>51</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1-2.	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>		<b>30</b>	
	3-6.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие дистанции	4	2-3
	7-10.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние дистанции	4	2-3
	11-14.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на большие дистанции	4	2-3
	15.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега по виражу, на повороте	1	2-3
	16.	<b>Практическое занятие</b> Техника финиширования	1	2-3
	17-18.	<b>Практическое занятие</b> Техника рваного бега	2	2-3
	19-20.	<b>Практическое занятие</b> Техника кроссового бега	2	2-3
	21-22.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега с препятствиями	2	2-3
	23-26.	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжка в длину различными способами	4	2-3
	27-28.	<b>Практическое занятие</b> Техника метания гранаты	2	2-3
	29-30.	<b>Практическое занятие</b> Бег на 1000, 2000 метров	2	2-3
31-32.	<b>Практическое занятие</b> Бег на 60, 100 метров	2	2-3	
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>		<b>19</b>	
	33-35.	<b>Практическое занятие</b> Техника стойки игрока и перемещения.	3	2-3
	36-39.	<b>Практическое занятие</b> Тактические приемы.	4	2-3
	40-49.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	10	2-3
	50-51.	<b>Зачет</b>	2	2
<b>1 курс 2 семестр</b>			<b>72</b>	
<b>Раздел 4. Зимние виды спорта</b>	<b>Содержание</b>		<b>26</b>	
<b>4.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>24</b>	
	52-54.	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой зимой (на лыжах, коньках). Первая помощь при обморожениях, переохлаждении	3	2-3
	55-59.	<b>Практическое занятие</b> Техника классического хода на лыжах	5	2-3
	60-63.	<b>Практическое занятие</b> Техника конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	64-65.	<b>Практическое занятие</b> Техника перехода с хода на ход (на лыжах)	2	2-3
	66-69.	<b>Практическое занятие</b> Техника преодоления подъемов и спусков, торможение	4	2-3
	70-75.	<b>Практическое занятие</b> Прохождение дистанции до 3000 метров	6	2-3
<b>4.2 катание на коньках</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	

1	2	3	4	5
	76-77.	<b>Практическое занятие</b> Техника катания на коньках	2	2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>20</b>	
	78-81.	<b>Практическое занятие</b> Техника ловли и передачи мяча	4	2-3
	82-85.	<b>Практическое занятие</b> Техника ведения и передачи мяча	4	2-3
	86-89.	<b>Практическое занятие</b> Техника броска мяча	4	2-3
	90-97.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	8	2-3
<b>Раздел 6. Футбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>26</b>	
	98-99.	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещений по полю	2	2-3
	100-101.	<b>Практическое занятие</b> Техника ведения и передачи мяча	2	2-3
	102-103.	<b>Практическое занятие</b> Техника остановки и приема мяча	2	2-3
	104-105.	<b>Практическое занятие</b> Техника удара мяча головой	2	2-3
	106-107.	<b>Практическое занятие</b> Техника удара по мячу	2	2-3
	108-109.	<b>Практическое занятие</b> Техника обводки соперника, отбор мяча	2	2-3
	110-111.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	2	2-3
	112-121.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	10	2-3
	122-123	<b>Зачет</b>	2	2
<b>2 курс 3 семестр</b>			<b>51</b>	
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		<b>19</b>	
	124-125.	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	2
	126-142.	<b>Практическое занятие</b> Атлетическая гимнастика, работа на различные группы мышц.	17	2-3
<b>Раздел 8. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>32</b>	
	143-144.	<b>Практическое занятие</b> Техника стойки игроков	2	2-3
	145-146.	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещения по площадке	2	2-3
	147-152.	<b>Практическое занятие</b> Техника удара, приема мяча	6	2-3
	153-156.	<b>Практическое занятие</b> Техника блокирования	4	2-3
	157-160.	<b>Практическое занятие</b> Техника тактических действий в нападении и защите	4	2-3
	161-162.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	2	2-3
	163-172.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	10	2-3
	173-174.	<b>Зачет</b>	2	2
<b>2 курс 4 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	175-180.	<b>Практическое занятие</b> Пауэрлифтинг	6	2-3
	181-208	<b>Практическое занятие</b> Кроссфит	28	2-3
	<b>209-210.</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2
<b>Всего:</b>			<b>210</b>	

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины Физическая культура**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона (площадки, поля) широкого профиля.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

##### **Открытый стадион (площадка, поле) широкого профиля:**

– турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств (боксерский зал);
- зал фитнеса;
- зал настольного тенниса.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **3.2.1. Основные источники**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008. – 66 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1113191/>.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1650204/>.

3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300-соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. – Минск: Высшая школа 2011. – 349 с. – ISBN 978-985-06-1911-2. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2264168/>.

4. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2629846/>.

5. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка: Практикум. – Томск, 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-94621-423-0. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2129430/>.

6. Любина Н.В. Основы здорового образа жизни. – М., 2016. – 117 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2347547/>.

7. Марчук С.А. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. – Екатеринбург : УрГУПС, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-94614-403-2. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2404836/>.

8. Найминова З. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

#### **3.2.3. Основные Интернет-ресурсы**

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.

2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт. – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: [www.gour32441.narod](http://www.gour32441.narod).

5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.

7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.
8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.
10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn---7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.
11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины предполагается, что обучающийся <b>должен знать</b> : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
предполагается, что <b>Должен уметь</b> : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<b>Методы оценки результатов:</b> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка с учетом оценок за пройденные темы; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<p>обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>

**За занятия (темы)** по результатам сдачи контрольных заданий и оценки знаний выставляется оценка:

«отлично» при выполнении заданий с правильной техникой выполнения, отличным владением теоретическими знаниями;

«хорошо» при выполнении заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошим владением теоретическими знаниями (одна ошибка в ответе);

«удовлетворительно» при выполнении заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительном владении теоретическими знаниями (две ошибки в ответе).

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не выполнил задания; не может ответить на замечания; не владеет теоретическими знаниями.

Отметка «неаттестация» выставляется, если обучаемый не может быть оценен по занятию (тема) в связи с его неготовностью (в том числе отсутствием спортивной формы).

Норматив выставления оценок устанавливается: не менее одной оценки за общую сумму часов, запланированных на занятие (независимо от того теоретическое оно или практическое), или одной оценки за четыре урока.

Лица, имеющие ограничения по состоянию здоровья могут получить оценку по результатам написания реферата по заданной теме, а также результатам выполнения теоретических домашних заданий.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы прошедшего семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки прошедшие с начала года семестры.

**Состав ФОС**  
**для текущего контроля знаний, умений обучающихся**  
**по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»**

№ п/ п	Наименование КОС	Материалы для представления в ФОС
1	Вопросы для устного опроса по теме, разделу	Перечень вопросов по теме, разделу
2	Вопросы по разделам	Вопросы по теме, разделу

**Распределение заданий по элементам знаний и умений**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания	
	Умения	Знания
<b>Раздел: Основы физической культуры</b>		
Основы физической культуры		Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
Разновидности техники бега	Техника бега на различные дистанции и в различном темпе	Виды беговых дистанций, позиций старта
Прыжки с места и разбега	Техника прыжков в длину с места и разбега	Виды прыжков в длину
<b>Раздел: Баскетбол</b>		
Основные приемы, используемые при игре в баскетбол	Техника ведения мяча без сопротивления. Техника бросков мяча по кольцу	Виды бросков мяча с места и в движении. Правила игры в баскетбол
<b>Раздел: Волейбол</b>		
Основные приемы, используемые при игре в волейбол	Техника прямого удара. Техника блока под сеткой. Техника подачи мяча	Виды бросков мяча. Правила игры в баскетбол

<b>Раздел: Футбол</b>		
Основные приемы, используемые при игре в футбол	Техника удара по мячу, воротам	Правила игры в футбол.
<b>Раздел: Зимние виды спорта</b>		
Основы техники ходов на беговых лыжах.	Техника конькового, классического хода.	Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Виды хода на лыжах
<b>Раздел: Настольный теннис</b>		
Основные приемы используемые при игре в настольный теннис	Техника основных приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.	Правила игры в настольный теннис.

ГБПОУ Иркутский техникум машиностроения имени Н.П.Трапезникова  « ____ » _____ 20 ____ г.	Контрольная работа по учебной дисциплине Физическая культура	Зам. директора по учебно- методической работе  _____ / _____.
--	--	--

## Структура контрольного задания

### Один теоретический вопрос и два практических

#### Текст задания (теоретического вопроса):

1. Рассказать о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Рассказать о основах здорового образа жизни, влиянии различных факторов на здоровье человека.
3. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья
4. Рассказать о физической культуре в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.
5. Перечислить виды беговых дистанций.
6. Перечислить виды стартовых позиций для бега.
7. Перечислить виды бега.
8. Перечислить виды прыжков в длину.
9. Перечислить виды бросков мяча в баскетболе.
10. Рассказать правила игры в баскетбол.
11. Перечислить способы подачи и приема мяча в волейболе.
12. Рассказать правила игры в волейбол.
13. Рассказать правила игры в футбол.
14. Перечислить виды ходов на лыжах.
15. Рассказать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
16. Рассказать правила игры в настольный теннис.

#### Содержание задания (практического):

17. Показать и прокомментировать технику бега на короткую дистанцию.
18. Показать и прокомментировать технику бега на среднюю дистанцию.
19. Показать и прокомментировать технику бега на большую дистанцию.
20. Показать и прокомментировать технику кроссового бега.
21. Показать и прокомментировать технику рваного бега.
22. Показать и прокомментировать технику прыжка в длину с места.
23. Показать и прокомментировать технику прыжка в длину с разбега.
24. Показать технику ведения мяча в баскетболе (без сопротивления).
25. Показать технику броска мяча по кольцу (баскетбол).
26. Показать технику прямого удара (волейбол).

27. Показать технику подачи мяча (волейбол).
28. Показать технику приема мяча (волейбол).
29. Показать технику удара по мячу (футбол).
30. Показать технику удара по воротам (футбол).
31. Показать технику конькового, классического хода на лыжах .
32. Показать технику основных приемов в настольном теннисе.

### Варианты задания

Варианты формируются исходя из перечня текста заданий в объеме 3-х заданий

Номер билета	Номера вопросов		
	1	2	3
1	1	17	18
2	2	19	20
3	3	21	22
4	4	23	24
5	5	25	26
6	6	27	28
7	7	29	30
8	8	31	32
9	9	17	32
10	10	18	31
11	11	19	30
12	12	20	29
13	13	21	28
14	14	22	27
15	15	23	26
16	16	24	25
17	1	18	21
18	2	19	22
19	3	20	23
20	4	21	24
21	5	22	25
22	6	23	26
23	7	24	27
24	8	25	28
25	9	26	29
26	10	27	30
27	11	28	31
28	12	29	32
29	5	22	27
30	15	25	31