

Министерство образования и науки Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

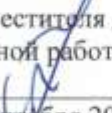
по профессии

**15.01.05 СВАРЩИК РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ  
СВАРКИ (НАПЛАВКИ)**

Канск, 2021г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5 от 17 июня 2021г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
« 17 » июня 2021г.

Разработана на основе ФГОС СПО по  
профессии 23.01.07 Машинист крана  
(крановщик), утвержденного Приказом N 799  
Министерства образования и науки РФ 2  
августа 2013 г., зарегистрированного в  
Минюсте России 20 августа 2013 г. N 29657

СОГЛАСОВАНА  
И.о. заместителя директора  
по учебной работе  
 О.А. Рейнгардт  
«01» сентября 2021г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А.А. Веретельниковым

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессии **15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина является самостоятельным разделом профессионального цикла учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	60
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
практическая самостоятельная работа по оценке уровня физического развития	7
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Подготовка сообщений по темам: Содержание и направленность тренировочных занятий по легкой атлетике. Самостоятельная подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Прикладно- ориентированная физическая подготовка и ее взаимосвязь со спортивно- оздоровительной деятельностью Психологическая подготовка в волейболе.	1 1 1
Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1 1
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

### 2.2 Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Легкая атлетика. (18 ч.)

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

В результате изучения темы студент должен

**знать:**

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
- меры предупреждения травм.

**уметь:**

- выполнить учебные нормативы;

- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

## **Раздел 2. Баскетбол (11 ч.)**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

**знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

**уметь:**

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы

## **Раздел 3. Волейбол (11 ч.)**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

**знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

**уметь:**

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

## 2.3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности студентов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разгон</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта.		2
	2.	Овладение техникой прыжка челночного бега		2
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разгона Совершенствование техники финиширования Бег 100м на результат Челночный бег 3x10 на результат		5	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Составление комплекса упражнений на развитие скорости.		2	
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой прыжка в длину с места		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники прыжковых упражнений Прыжок в длину с места на результат Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат		5	
	<b>Контрольные работы</b>		-	

	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		2	
<b>Тема 1.3 Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Обучение технике метания гранаты.		2
	4.	Правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники метания гранаты с места Совершенствование техники метания гранаты с разбега Метание гранаты на результат.		3	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Содержание и направленность тренировочных занятий по легкой атлетике». Составление комплекса упражнений на развитие выносливости.		2	
<b>Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега по дистанции.		2
	2.	Овладение техникой метания гранаты		2
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование бега на дистанции Совершенствование техники переменного бега Выполнение КН.: 1000 метров Выполнение КН.: 3000 метров <b>Зачёт</b>		5	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники метания гранаты. С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Самостоятельная подготовка к соревнованиям по легкой атлетике». Составление комплекса упражнений на развитие силы.		3	
	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>11</b>
<b>Тема 2.1. Техника</b>				



<b>владения мячом.</b>	1.	Овладение техникой приемов в баскетболе.		2
	2.	Овладение техникой выполнения общих физических упражнений.		2
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения финтов, передач мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		1	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Тема 2.2. Тактика командных действий в защите.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение тактикой командных действий в защите прессингом.		2
	2.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	3.	Овладение техникой выполнения специальных физических упражнений.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике зонного прессинга. Совершенствование техники зонного прессинга. Совершенствование техники накрывания мяча.		3	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Тема 2.3. Тактика командных действий в нападении.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой командных действий в нападении.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок.		3
	3.	Овладение техническими элементами баскетбола в учебной игре.		3
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.		3	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление комплекса круговой тренировки на развитие скоростно-силовой выносливости.		2	

	2. Совершенствование техники владения мячом.			
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
	3.	Овладение техническими элементами баскетбола в учебной игре.		3
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра с заданиями.		3	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса круговой тренировки на развитие выносливости.		1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>11</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Овладение техникой выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		2
	3.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения.		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой подачи мяча.		2
	2.	Техника владения мячом в учебной игре.		3
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, Учебная игра с заданиями.		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	

	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление комплекса упражнений на развитие координации. 2. С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Психологическая подготовка в волейболе».		2	
<b>Тема 3.3 .</b> <b>Техника прямого</b> <b>нападающего удара.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой нападающего удара.		2
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре		3
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники нападения и защиты в игровой ситуации.		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Совершенствование техники нападающего удара 2. Составление комплекса упражнений с мячом.		2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Тест: передача мяча над собой снизу, сверху. Тест: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с заданием.		5	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Психологическая подготовка в волейболе.» 2. Составление комплекса упражнений на развитие выносливости.		2	
<b>Итого</b>			<b>60</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные шары;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения для студентов и преподавателя**

##### **Для студентов**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2015.

##### **Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [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)).
4. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 1.09.2019
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 1.09.2019
6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>. – Режим доступа: 1.09.2019
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Режим доступа: 1.09.2019

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160

3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Сгибание рук в упоре	15	12	10
7. Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ  
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ  
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)


оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	5
3	10	5






## Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАССМОТРЕН  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5 от 17 июня 2021г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
«17» июня 2021г.

УТВЕРЖДЕН  
И.о. заместитель директора по УР  
О.А. Рейнгард  
  
«01» сентября 2021г.

## Комплект заданий для проведения дифференцированного зачета по дисциплине «ФК.00 Физическая культура»

Разработал: А.А. Веретельников

Канск, 2021г.

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится по результатам выполнения контрольных упражнений. Перечень нормативов и критерии оценки представлены в таблице.

**Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовки студентов  
для подготовки к дифференцированному зачету  
по дисциплине «Физическая культура»**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
3.Сгибаие рук в упоре	15	12	10