МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ-ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Директор

ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Подписано цифровой подписью: ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Дата: 2026.03.31 13:52:43 +03'00'

_____А.Н. Глобин
31 марта 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность: 35.02.08 электротехнические системы в агропромышленном комплексе (апк)
Квалификация выпускника: техник

Уровень подготовки по ППССЗ: базовый

Срок освоения ППССЗ: 1 год 10 месяцев

Структурное подразделение: Донской технико-технологический колледж

Кафедра: Физическая культура, спорт и техносферная безопасность

Форма обучения: очная

Зерноград, 2026

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. ФГОС СПО по специальности 35.02.08 электротехнические системы в агропромышленном комплексе (апк), утвержденный приказом Министерством просвещения РФ № 368 от 27.05.2022

2. ФГОС среднего общего образования, утвержденный Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями на 27 декабря 2023 г. № 1028)

3. Учебный план специальности 35.02.08 электротехнические системы в агропромышленном комплексе (апк), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ Протокол №6 от 12.02.2026 г.

4. Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) разработана с учётом примерной программы учебной дисциплины «Физической культуры» (утверждена ФГБОУ ДПО ИРПО для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол №17 от 18 июня 2024 г.).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры Физическая культура, спорт и техносферная безопасность Протокол №7 от 26.03.2026 г.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по специальностям:
08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий», 13.02.07 «Электроснабжение», 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)» Протокол №7 от 27.03.2026г.

Председатель: Емелин А.А.

Разработчик: преподаватель 1 категории Ашитко А.А.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Оценочные средства включают в себя контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года, по 5-балльной шкале оценивается выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике и общей физической подготовке, а также контрольных упражнений по технической и специальной физической подготовке по изучаемым видам спорта.

Формой итогового контроля по дисциплине является зачёт. Для получения зачёта среднее арифметическое всех контрольных упражнений должно быть не ниже 3 баллов (с округлением до целого числа). Семестровая оценка при итоговом определяется как округлённое до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: − о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК4). − основы здорового образа жизни. (ОК8).	– практические задания по работе с информацией; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках
− выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; (ОК1). − бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания; (ОК8). − использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК8).	**Лёгкая атлетика.** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам,	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.

	подачи, передачи); оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов внешними с отягощениями и весом собственного тела; самостоятельное проведение фрагмента занятия.	

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в течение семестра. С целью всесторонней оценки освоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине и для обеспечения объективности в оценивании результата обучения обучающийся обязан выполнить все задания в течение семестра, независимо от причин отсутствия во время их проведения. Оценки (баллы) доводятся до сведения обучающихся, отражаются в рабочей ведомости (журнале) преподавателя.

Семестровая оценка определяется как округленное до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра. Итоговая аттестация –зачет.

3.1 Примерные темы рефератов для студентов, освобождённых от физической нагрузки по состоянию здоровья

1. Методика применения физических упражнений для регуляции массы тела.
2. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
3. Физическая культура и спорт в семье.
4. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
6. Гибкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)

7. Скоростные качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
8. Выносливость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
9. Силовые качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
10. Ловкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
11. Скоростно-силовые качества (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
12. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
13. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
14. Физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи.
15. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
16. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
17. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
18. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
19. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
20. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
22. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
23. Рациональное питание - необходимое условие ЗОЖ.
24. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
25. Курение - социальное зло наших дней.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата;

имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – реферат студентом не представлен.

4. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основного отделения по разделу программы «Лёгкая атлетика и ОФП»

ЮНОШИ

	Упражнения	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м.	**14.0**	**14.3**	**14.6**
2.	Бег 1000м.	**3.35**	**3.40**	**3.50**
3.	Прыжок в длину с места	**230**	**223**	**215**
4.	Прыжок в длину с разбега.	**435**	**410**	**390**
5.	Тройной прыжок с места	**630**	**600**	**560**
6.	Сгибания рук в висе на перекладине.	**7**	**5**	**3**
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины	**5**	**3**	**2**
8.	Силовой переворот	**3**	**2**	**1**

ДЕВУШКИ

	Упражнения	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м.	**16.5**	**17.0**	**17.5**
2.	Бег 500м.	**2.10**	**2.15**	**2.20**
3.	Прыжок в длину с места	**170**	**160**	**150**
4.	Прыжок в длину с разбега.	**325**	**300**	**280**
5.	Тройной прыжок с места	**530**	**500**	**460**
6.	Поднимание туловища	**30**	**25**	**20**
7.	Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке	**15**	**10**	**7**
8.	Приседание на одной ноге	**8**	**6**	**4**

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по баскетболу

№ п\п	Упражнения	Пол	5	4	3
1	20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м.	Ю	17,5	18,0	18,5
		Д	20,0	20,5	21,0
2	Челночный бег	Ю	22,0	22,5	23,0
		Д	24,0	24,5	25,0
3	Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек.	Ю	13,0	13,5	14,0
		Д	14,5	15,0	15,5
4	Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий	Ю	4	3	2
		Д	3	2	1
5	Выполнение 10 бросков со средней дистанции	ЮиД	3	2	1
6	Бег ломаными линиями с ведением мяча	Ю	9,8	10,0	10,2
		Д	10,4	10,6	11,0
7	Броски мяча в движении	ЮиД	3	2	1
8	Ловля переданного мяча в прыжке	Ю	8	7	6
		Д	5	4	3

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по волейболу

№	Упражнения		3	4	5
1	Нижняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	6	8	10
		Д	4	6	8
2	Верхняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	-	-	-
		Д	6	7	8
3	Передача мяча сверху через сетку, без потерь (на время, сек.)	Ю	15	20	30
		Д	-	-	-
4	Челночный бег 3х10м (сек)	Ю	9,0	8,6	8,2
		Д	10,0	9,5	9,0
5	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши Сгибание рук в упоре на скамейке (раз) – дев.	Ю	20	25	30
		Д	5	10	15
6	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90
		Д	75	85	95
7	Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток)	Ю	-	-	-
		Д	1	2	3
8	Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6.	Ю	1	2	3
		Д	-	-	-
9	Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м)	Ю	10	20	25
		Д	5	10	15

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике

№	Упражнения	5	4	3
1.	Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = 30% от массы тела)	8	7	6
2.	Приседание со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела)	20	18	15
3.	Становая тяга со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела)	16	14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8
5.	Подъёмы ног в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8
6.	Подъёмы туловища на наклонной скамье	30	25	20

Контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности студентов по гимнастике

№	Упражнения		3	4	5
1	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши Сгибание рук в висе лёжа (раз) – дев.	Ю	15	20	25
		Д	5	10	15
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90
		Д	80	90	100
3	Тест на гибкость стоя	Д.	15	12	10
		Ю.	10	7	5
4	Виды прыжков через скакалку		10	8	6
5	Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.)		15	12	10
6	Прыжки через скакалку на выносливость (мин)		4	3	2
7	Акробатическое упражнение (кол-во элементов)		12	10	6
8	Лазание по канату или шесту (м)		5	4	3