

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «РКИГ»
_____ Е.Ш. Булаш
Приказ № __ от 19 июня 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

« ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
специальность 43.02.07 Сервис по химической обработке изделий



г. Симферополь, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины « ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.07 Сервис по химической обработке изделий, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: Савчук Т.И., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ»

Рабочая программа учебной дисциплины « ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» рассмотрена на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН

Протокол № 11 от 19 июня 2024 г.

Председатель ЦМК _____ Елина. В.Н.

Рабочая программа учебной дисциплины « ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.07 Сервис по химической обработке изделий.

Протокол № 6 от 19 июня 2024 г.

Методист _____ Я.А. Донченко

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.07 Сервис по химической обработке изделий**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки работников).

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК09	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ЛР 1
Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	ЛР 2
Готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР 3
Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	ЛР 4

Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ЛР 5
Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	ЛР 6
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ЛР 7
Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 8
Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 9
Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	ЛР 10
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	ЛР 11
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **204** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **102 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **102 часа**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	202
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	102
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	82
контрольные работы - не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	102
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме зачета	16

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		2	
Введение Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Содержание учебного материала: Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов Написание рефератов, подготовка презентаций, докладов, сообщений.	2	
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		20	
Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	8	2
	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и техники передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег 60 м на результат. 3. Совершенствование техники метания учебной гранаты. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Бег 1000 м на время. 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Кроссовая подготовка до 3000м.	8	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Спортивные игры.		10	
Волейбол	Содержание учебного материала: Техника приемов и передач в волейболе, техника подач в волейболе, техника блокировки мяча в волейболе.	6	
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками; Прием и передача мяча сверху на оценку. Учебная игра. 2. Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подачи. Прием и передача мяча снизу на оценку. Учебная игра. 3. Совершенствование техники блокирования мяча. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	6	2

	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Баскетбол	Содержание учебного материала: Техника перемещения по баскетбольной площадке, техника ведения мяча, техника бросков мяча в баскетбольного кольца.	4	
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещения и передвижений: прыжки, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча. Передачи мяча. 2. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, в движении. Штрафные броски. Двусторонняя игра. 	4	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
	Дифференцированный зачет по физической культуре	2	
Раздел 1 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		32	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Техника лыжного хода на короткие, средние и длинные дистанции, техника спуска и подъема в гору, техника торможения, техника конькового хода с палками и без.	12	
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5000 м. 2. Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5000 м. 3. Совершенствование техники спуска и торможения «шлугом» и «упором». Техника попеременно двухшажного хода на результат. 4. Совершенствование техники подъема в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Техника торможения на результат. 5. Обучение конькового хода, с палками и без. Прохождение дистанции до 5000 м. 6. Прохождение дистанции 10000 м. на результат. 	14	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Военно - прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Строевая подготовка, физическая подготовка, основные приёмы рукопашного боя.	4	
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. 2. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы: стойки, падения, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, приёмы защиты, тактика борьбы. Уход от ударов в рукопашном бою. 	4	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Спортивные игры.		10	

Волейбол	Содержание учебного материала: Техника приемов и передач в волейболе, техника подач в волейболе, техника блокировки мяча в волейболе.	6	
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней прямой и верхней боковой подачи. Приём подачи. Выбор места. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра. 2. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема и передачи мяча. Верхняя прямая и боковая подача на результат. Учебная игра. 3. Совершенствование блокирования нападающего удара. Совершение комбинаций в нападении и в защите. Учебная игра. 	6	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Баскетбол	Содержание учебного материала: Техника передач баскетбольного мяча, техника игры в защите и нападении в баскетболе.	6	
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Учебная игра. 2. Совершенствование тактики игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Зонная и индивидуальная опека. Двусторонняя игра. 3. Совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. Зонная и индивидуальная опека. Двусторонняя игра. 	6	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидным»	4	
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидным». 2. Сдача норматива по прыжкам в высоту одним из ранее изученным способом на результат. 	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Дифференцированный зачет по физической культуре		2	
Раздел 1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		24	
Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника кроссовой подготовки, техника бега на средние дистанции, техника метания учебной гранаты, техника прыжков в длину.	10	2
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовая подготовка по пересеченной местности до 5000 м. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег 60 м на 	10	

	<p>результат.</p> <p>3. Совершенствование техники метания учебной гранаты. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>4. Сдача норматива по прыжкам в высоту одним из ранее изученным способом на результат.</p> <p>5. Метание учебной гранаты на результат. Кроссовая подготовка до 5000м..</p>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Спортивные игры.		14	
Волейбол	Содержание учебного материала: техника приема и передачи мяча в волейболе, техника игры в защите и в нападении	6	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование приема и передачи мяча. Верхняя прямая и боковая подача.</p> <p>2. Совершенствование тактики игры в защите. Выбор места. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Двусторонняя игра.</p>	6	
	3. Совершенствование тактики игры в нападении. Комбинации в нападении. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра..		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Баскетбол	Содержание учебного материала: техника ведения баскетбольного мяча, техника игры в защите и в нападении.	6	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>2. Совершенствование тактики игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>3. Совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p>	6	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
	Дифференцированный зачет по физической культуре	2	
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		22	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: техника классических видов лыжного хода, техника поворотов, торможений, спуски и подъемы.	12	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники классических видов лыжного хода. Прохождение дистанции до 3000 м. (д), 5000 м. (ю).</p> <p>2. Совершенствование техники классических видов лыжного хода. Прохождение дистанции</p>	10	2

	до 4000 м. (д), 6000 м. (ю). 3. Совершенствование техники поворотов, торможений, прохождение спусков, подъемов. Передвижение по пересечённой местности до 10000 м 4. Совершенствование техники подъема в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Техника торможения на результат. 5. Обучение конькового хода, с палками и без. Прохождение дистанции до 5000 м.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Спортивные игры	Содержание учебного материала: техника игры в настольный теннис (подачи, подкрутки, ударов), правила игры, организация и проведение соревнований	10	
<i>Волейбол</i>	Содержание учебного материала: Техника приемов и передач в волейболе, техника подач в волейболе, техника блокировки мяча в волейболе.	6	
	Практические занятия 1. Совершенствование верхней прямой и верхней боковой подачи. Приём подачи. Выбор места. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра. 2. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема и передачи мяча. Верхняя прямая и боковая подача на результат. Учебная игра. 3. Совершенствование блокирования нападающего удара. Совершение комбинаций в нападении и в защите. Учебная игра.	6	2
Настольный теннис	Практические занятия 1. Правила игры. Совершенствование техники подачи, подкрутки мяча вверх, вниз, вправо, влево. 2. Организация и судейство соревнований. Техника ударов справа и слева «подставкой», «накатом», «топспином».	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
	Дифференцированный зачет по физической культуре	2	
Всего		204	

Уровень освоения учебного материала:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала.

Спортивный зал: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; 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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы.

1. Токарь, Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е.В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 84 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко ; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. История физической культуры : учебное пособие / составители К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 115 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной

среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106568> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Налобина, А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/85498> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО : учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-00175-024-6. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106250> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. www.booksgid.com – Электронная библиотека.
2. www.window.edu.ru – Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.
4. www.school.edu.ru/default.asp – Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.
5. www.militera.lib.ru – Военная литература.
6. <http://www.rusathletics.com> – Лёгкая атлетика в России.
7. <http://www.basket.ru> – Российская Федерация баскетбола.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно- 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники</p>
---	--

	<p>изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---

Нормативы по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

(с учетом нормативов испытаний ВФСК ГТО)

Норматив	юноши			девушки		
	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Легкая атлетика						
Бег на 2000м (мин,сек)				10.00	11.10	12.20
Бег на 3000м (мин,сек)	12.20	13.00	14.00			
Бег 100м (сек)	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Челночный бег 4х9м	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивания на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке (25 сек)	65	60	50	75	70	60
Бег на лыжах 3 км	14.00	15.00	16.00	18.30	19.30	20.30
Бег на лыжах 5 км	26.00	27.00	29.00			
Спортивные игры						
<i>Волейбол</i>						
Подача мяча (10 попыток), кол-во попаданий	8	7	6	7	6	5
Передача мяча сверху(кол-во повторений)	30	20	10	25	20	10
Передача мяча снизу (кол-во повторений)	30	20	10	25	20	10
<i>Баскетбол</i>						
Ведение мяча 3х10м (сек)	11,5	13,0	15,0	13,0	14,5	16,0
Бросок мяча в кольцо в движении (10попыток, кол-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (10 попыток, кол-во попаданий)	7	6	5	6	5	4