

к ООП по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 168-од от 01 июля 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Г.о. Электросталь, 2021 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК общеобразовательного, общего гуманитарного и социально – экономического, математического и общего естественнонаучного цикла

Протокол № 1

« 31 » августа 2021 г.

_____ /Тихонова Е. В. /

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 354 от «18» апреля 2014г., (регистрационный № 32501 от 30.05.2014г) и на основе примерной программой учебной дисциплины «Английский язык», рекомендованной ГБОУ СПО Пожарно-спасательный колледж, «Санкт-Петербургский центр подготовки спасателей», 2011 г.
2. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Учебного плана по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного «01» июля 2021 г. приказ № 168-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Злобин С.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной образовательной программы среднего общего образования в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В учебном плане ОПОП СПО (ППССЗ) место учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в составе дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической

культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - ✓ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа	84
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 3 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.	
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на практические занятия.	

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

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая часть	2	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации занятий со студентами. Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
	Практическая часть	166	
Раздел 1. Учебно-методические занятия		10	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	2
	Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости.	2	2
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний	2	2

	средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	2
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия		156	
1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		26	
	Кроссовая подготовка: техника финиширования.	2	2
	Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования	2	2
	Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования	2	2
	Кроссовая подготовка: техника высокого и низкого старта	2	2
	Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование.	2	2
	Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.	2	2
	Эстафетный бег: 4x100м, 4x400м.	2	2
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3.....) круга.	2	2
	Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).	2	2
	Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).	2	2
	Техника метания гранаты: держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания	2	2
	Техника метания гранаты: держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания	2	2
	Кроссовая подготовка.	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов: -История развития легкой атлетики как вида спорта; -Советские и Российские спортсмены победители Олимпийских Игр; Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подготовка слайдов по теме: -Изучение техники эстафетного бега;	17	

	-Изучение техники метания гранаты. Посещение спортивной секции. Участие в спортивных праздниках колледжа («День здоровья», «А ну-ка парни!»),		
1.2. Гимнастика		16	
	Освоение техники общеобразовательных упражнений.	2	2
	Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девушки). С гантелями (юноши).	2	2
	Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девушки). С гантелями (юноши), упражнений для брюшного пресса,	2	2
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции осанки, на внимание, висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке).	2	2
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции осанки, на внимание, висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке).	2	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Техника общеобразовательных упражнений.	2	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа: 1). Подготовка рефератов: -Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. -История становления и развития гимнастики как вида спорта. Разновидности гимнастики. 2). Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики. 3). Разработка и выполнение комплексов производственной гимнастики	12	
1.3. Спортивные игры		78	
Волейбол		28	

	Изучение техники игры: стойки., перемещения,	2	2
	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая , верхняя прямая.	2	2
	Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая , верхняя прямая.	2	2
	Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.	2	2
	Изучение действий игрока в защите, техника защиты и правильность выполнения блока. Учебная игра.	2	2
	Изучение действий игрока в защите, техника защиты и правильность выполнения блока. Учебная игра.	2	2
	Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.	2	2
	Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.	2	2
	Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.	2	2
	Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.	2	2
Футбол (юноши)		10	
	Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте, в прыжке. Остановка мяча(ногой, грудью).Отбор мяча	2	2
	Техника защиты, нападения. Техника игры вратаря. Правила игры.	2	2
	Техника защиты, нападения. Техника игры вратаря. Правила игры.	2	2
	Техника безопасности игры. Учебная игра.	2	2
	Техника безопасности игры. Учебная игра.	2	2
Баскетбол		36	
	Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока ,передвижение по площадке, ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.	2	2
	Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока ,передвижение по площадке, ведение мяча с изменением направления движения, левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.	2	2

Изучение техники передачи и ловли мяча: 2 руками сверху, 2 руками от груди, об пол, 1 рукой от плеча.	2	2
Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, в тройках, разными способами с изменением направления движения.	2	2
Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, в тройках, разными способами с изменением направления движения.	2	2
Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов. Двусторонняя игра	2	2
Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.	2	2
Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска. Двусторонняя игра	2	2
Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение правил игры. Двусторонняя игра	2	2
Изучение правил игры. Двусторонняя игра	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной. Двусторонняя игра.	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной. Двусторонняя игра.	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной. Двусторонняя игра.	2	2

	<p>Самостоятельная работа: Подготовка рефератов: -Спортивные игры. История возникновения и развития. -Правил игры в волейбол. -Правила игры в баскетбол. -Правила игры в футбол. Участие в соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу. Посещение секции «Волейбол», «Баскетбол».</p>	35	
1.4.Настольный теннис.		20	
	Стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.	2	2
	Стойки игры. Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений : бесшажные, прыжки, рывки	2	2
	Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча)	2	2
	Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2
	Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2
	Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2
	Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2
	Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2

	Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2
	Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов: - История возникновения и развития. - Правила игры в одиночном теннисе. - Правила игры в парном теннисе. - Лучшие игроки настольного тенниса России. Участие в соревнованиях.	5	
1.5.Бадминтон.		10	
	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче. Игра в бадминтон.	2	2
	Обучение высоко-далеким ударом. Правила игры. Игра в бадминтон.	2	2
	Обучение мягким ударом перед собой. Обучение удару над головой справа. Игра в бадминтон.	2	2
	Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоским ударом. Игра в бадминтон	2	2
	Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высокодалекой подаче. Игра в бадминтон	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов: Бадминтон. История возникновения и развития. Правила игры. Участие в соревнованиях	5	
1.6. Атлетическая гимнастика		10	
	Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.	2	2

	Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.	2	2
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.	2	2
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов: Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития. Умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. Посещение секции	10	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	
	ИТОГО	252	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики).

перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для плавания:

плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки:

татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2016. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2017. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2016. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2017. - 66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.

6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2016. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2017. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2016. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2017. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2016. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2018. – 192с.
12. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. – 2017. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2017. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2016. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2016. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2016. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2016. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2017. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2017. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2016. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2017. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17		5,0–4,7			5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			17		7,9–7,5			9,3–8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
			17		205–220			170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
			17		1300–1400			1050–1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17		9–12			12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17		9–10			13–15	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Наименование компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организовывает собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.

ность.		игр, групповой работы.
ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использует информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работает в коллективе и в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самостоятельно определяет задач профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.