

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



Л.А. Виноградова

31 \_ » августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность среднего профессионального  
образования

**07.02.01 Архитектура**

базовой подготовки

**Форма обучения очная**

г.о. Электросталь, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (далее – ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 07.02.01 «Архитектура».

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

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 **уметь**:

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



- ✓ применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- ✓ пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

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

- ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- ✓ средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся **356 часов**, в том числе:

– всего занятий – 178 часов;

– самостоятельной работы обучающегося – 178 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>356</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	176
контрольная работа	-
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Подготовка рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, участие в соревнованиях, в судействе соревнований, посещение спортивных секций, выполнение комплексов утренней гимнастики, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности др.	178
<b>Итоговая аттестация</b> проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на практические занятия	



## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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
<p><b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p><b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<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. 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, гидротерапия, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
	<b>Практическая часть</b>	176	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов</p>	10	2



	<p>Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вольной и произвольственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	2 2 2 2 2	2 2 2 2 2
<p><b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b></p>		<b>166</b>	
<p><b>1.1. Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>		<b>32</b>	
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	
Кроссовая подготовка.	2	2	
Кроссовая подготовка.	2	2	
<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка рефератов:</p>	<b>34</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-История развития легкой атлетики как вида спорта;</li> <li>-Советские и Российские спортсмены победители Олимпийских Игр;</li> <li>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</li> <li>Подготовка слайдов по теме:</li> <li>-Изучение техники эстафетного бега;</li> <li>-Изучение техники метания гранаты.</li> <li>Посещение спортивной секции.</li> <li>Участие в спортивных праздниках колледжа («День здоровья», «А ну-ка парни!»),</li> </ul>		
--	--	--	--



<b>1.2. Гимнастика</b>				
	Освоение техники общеобразовательных упражнений.	16		
	Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девочки). С гантелями (юноши).	2	2	
	Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девочки). 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 стенке, 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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	24		
	<b>1.3. Спортивные игры</b>	<b>78</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>32</b>		
	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
	Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.	2	2
	Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.	2	2
<b>Футбол (юноши)</b>		<b>10</b>	
	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
<b>Баскетбол</b>		<b>36</b>	
	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. 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 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка рефератов: -Спортивные игры. История возникновения и развития. -Правила игры в волейбол. -Правила игры в баскетбол. -Правила игры в футбол. Участие в соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу. Посещение секции «Волейбол», «Баскетбол».	<b>80</b>	
1.4. Настольный теннис.		<b>20</b>	

Стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Изучение передвижений : беспашные, прыжки, рывки.	2	2
Стойки игры. Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений : беспашные, 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
<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка рефератов: - История возникновения и развития. - Правила игры в одиночном теннисе. - Правила игры в парном теннисе. - Лучшие игроки настольного тенниса России. Участие в соревнованиях.	<b>10</b>	



1.5. Бадминтон.	<p>Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче. Игра в бадминтон.</p> <p>Обучение высоко-дальнему ударом. Правила игры. Игра в бадминтон.</p> <p>Обучение мягким ударом перед собой. Обучение удару над головой справа. Игра в бадминтон.</p> <p>Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоским ударом. Игра в бадминтон</p> <p>Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высокодальней подаче. Игра в бадминтон</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка рефератов: Бадминтон. История возникновения и развития. Правила игры. Участие в соревнованиях</p>	10	2
1.6. Аглетическая гимнастика	<p>Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. <b>Зачет</b></p>	10	2

<p><b>Самостоятельная работа:</b>          Подготовка рефератов:          Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития.          Умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.          Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.          Посещение секции</p>	<b>20</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>356</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, стартовые флажки, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

#### 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., Масягина 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 "А\_\_": Издательство Советский спорт. - 2018. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – 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 Минтиппроэкт. - 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.minstn.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)



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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающий должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>✓ основы здорового образа жизни;</li> <li>✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>✓ средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-практические задания по работе с информацией;</li> <li>-домашние задания проблемного характера;</li> <li>-ведения календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка: подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>✓ применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>✓ пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Легка атлетика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие. Средние и длинные дистанции, прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физического качества средствами легкой атлетики</p> <p>Спортивные игры и теннис:</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций</p>



	<p>судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники про бегание дистанции без учета времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. 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>
--	---

<b>Наименование компетенций</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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.
ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных	Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.



задач, профессионального и личностного развития.	личностного развития.	
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 задачи 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.



Практические занятия и критерии их оценивания(юноши)

Примечания	Упражнения и комплексы	«5»	«4»	«3»	
тестирование	Прыжок в длину с места Подъем туловища (пресс) 1мин. Подтягивание к перекладине Отжимание от пола (б/времени) Бег 60 м	220 см 35 раз 12 раз 35 раз 8.5 сек	200 см 25 раз 6 раз 25 раз 9.5 сек	до200см до 25раз до 6 раз до 25раз 10сек	
Легкая атлетика стадион	Скорость, координация, быстрота				
	а) челночный бег 3x10	7.5 сек	8 сек	9 сек	
	б) бег 30 м (низкий старт)	4.5 сек	5 сек	6 сек	
	Бег 100 м	14.7 сек	15 сек	16 сек	
	Бег 400 м	1,15 м	1,20 м	1,30м	
	Эстафетный бег 4x100 м	1,0 м	1,10 м	1,20 м	
	Эстафетный бег 4x400	5,10	5,20	5,30	
	Бег- 1000 м	3.40 мин	4мин	5 мин	
	Бег- 3000 м	14мин	15мин	18мин	
	Метание мяча в вертикальную цель (зал) (5 бросков)	3попадани я	2попадан.	0- 1попадан.	
	Метание гранаты в горизонт. цель (20 м, 700г.) (3 броска)	3попадани я	2попадан.	0- 1попадан.	
	Метание гранаты на дальность (700г)	32 м	28 м	25 м	
	а) метание диска б) метание копья г) толкание ядра	25 м 25 м 15м	20 м 20 м 12м	до 20 до 20 до 12м	
	Спортивный зал	Прыжок в длину с разбега	4,3 м	4.0 м	3,7м
а. прыжки на скакалке 25сек б. прыжки на скакалке 1 мин в. прыжки на скакалке на выносливость		55 раз 110 раз 4 мин	45 раз 90 раз 3 мин	До 45раз До 80раз 2 мин	
Прыжки в высоту		125 см	120 см	110см	
Силовая подготовка		Толчок пр./л. рукой гирю 16 кг. (гиря8 кг)	12/10 (24/20)	10/8 (20/16)	8/6 (16/12)
		Рывок пр./л. рукой гирю 16кг(гиря 8кг)	20/15 (40/30)	15/10 (30/20)	10/5 (20/10)
	Жонглирование пр./л. рукой гирей 16 кг (8кг)	10 раз (20раз)	8 раз (16раз)	6 раз (12раз)	
	а. Подъем туловища- пресс на накл. доске б. подтягивание на спец. турнике в. отжимание на брусьях г. приседание на ноге (прав. /лев.) д. подъем туловища (спина)	30 раз 15 раз 15 раз 15/15 раз 30 раз	25 раз 10 раз 10 раз 10/10 раз 25 раз	До 25 До 10 До 10 До 10/10 До 25	
	Лазание по канату	весь	половина	попытка	
	а) Жим лежа штанги от груди (50% с/в)	15 раз	10 раз	До 10 раз До 10 раз	
	б) приседание со штангой (50% с/в)	15 раз	10 раз	До 10 раз	
	в) рывок штанги вверх стоя (50% с/в)	15 раз	10 раз	До 10 раз	
	г) сгибание рук со штангой стоя (25%с/в)	15 раз	10 раз	До 10 раз	
	д) разгибание рук со штангой стоя(25%с/в)	15 раз	10 раз		
	е) становая тяга (50%с/в)				



		15 раз	10 раз	
	Комплекс упражнений на тренажерах, со штангой и с гантелями	15 упр.	12 упр.	Менее 10 упр.
Спортивная гимнастика	Комплекс упр. на низкой перекладине: подъем с переворотом с вися, подъем с переворотом с перекладины оборот назад из упора, выход силой, соскок.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс упр. на высокой перекладине: подъем с переворотом с вися, подъем с переворотом с перекладины, оборот назад из упора, выход силой с колена, соскок после разворота в висе с раскачкой.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок над козлом ноги согнув под себя по 5 прыжков.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс гимнастических упражнений на брусьях: 5 махов ногами над брусьями, переход, стойка на плечах, переход кувырок вперед, боковые махи ногами, равновесия, соскок назад.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс гимнастических упражнений на гимнаст. коне: стойка на руках, мах правой ногой вперед и назад, мах левой ногой вперед и назад, мах правой и левой вперед, потом назад, уголок, соскок с перемахом ноги	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок.
Акробатика	Акробатический комплекс упражнений: 2 кувырка вперед, стойка на голове, выход в стойку, 2 кувырка назад, кувырок в березку, выход в стойку разгибом с плеч, г/мост, 2 колеса.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
Игровая подготовка	Зачетные игры в волейбол а) прием передача б) подача мяча в площадку	4-5 побед	2-3 победы	0-1 победа
	Зачетные игры в баскетбол, а) ведение б/мяча б) броски в кольцо	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в наст/теннис Личное первенство	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в футбол	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед

### Практические занятия и критерии их оценивания (девушки)

Примечания	Упражнения и комплексы	«5»	«4»	«3»
тестирование	Прыжок в длину с места Подъем туловища (пресс) 1 мин. Подтягивание к перекладине Наклон вперед Бег 60 м	180 см 35 раз 15 раз 15 см 9 сек	170 см 25 раз 10 раз 10 см 10 сек	до 170 см До 25 раз До 10 раз До 5 см Св. 11 сек



	Бег 6 мин				
Легкая атлетика стадион	Скорость, координация, быстрота				
	а) челночный бег 3x10	8.2 сек	8.5-9.0сек	Св.9сек	
	б) бег 30 м (низкий старт)	4.9- 5сек	5.3- .8сек	Св. 6 сек	
	Бег 100 м	17.0 сек	17.5сек	Св.18сек	
	Бег 400 м	1,20 м	1,30 м	Св.1,30	
	Эстафета 4x100м	1,10 мин	1,15 мин	1,25 мин	
	Эстафета 4x400м	6,00 мин	6,10 мин	6,30 мин	
	Бег 1000м	7мин	8мин	Св.8мин	
	Бег 2000м	12мин	13мин	14мин	
	Метание мячом в вертикальную цель (5 бросков)	3 попадания	2 попадан.	1-0 попадан.	
	Метание гранаты в горизонт.Цель (15м -3 броска)	3 попадания	2 попадан.	1-0 попадан.	
	Метание гранаты на дальность	19 м	16 м	14 м	
	Метание копья	15м	12м	До 10м	
	Метание диска	15м	12м	До 10м	
	Толкание ядра	10м	8м	До 8м	
	Спортивный зал	Прыжок в длину с разбега	3.6 м	3,4 м	До 3,4м
		прыжки на скакалке 25 сек	55 раз	50 раз	До 50раз
прыжки на скакалке 1 мин		120 раз	110 раз	До 110	
прыжки на скакалке на выносливость		5 мин	4 мин	3мин	
прыжки на большой скакалке(восьмерка)		10 раз	8раз	5 раз	
Прыжки в высоту		110 см	105 см	До105см	
Атлетическая гимнастика Без отягощений		Лазание по канату			
		Подъем корпуса на спец. скамье (спина)	25 раз	20 раз	15 раз
		Подъем корпуса на наклонной доске (пресс)	25 раз	20 раз	15 раз
		Приседание на одной ноге (на пр./лев ноге), (пистолет)	12/12м	10/10 м	8/8 м
	Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы	7м	6м	5м	
	С отягощением (на тренажерах, со штангой и гантелями)	Упражнения на развитие мышц пресса и поясничного пояса	8упр.	6 упр.	До 5упр.
		Упражнения на развитие мышц рук и плечевых мышц и шеи	8упр.	6 упр.	До 5упр.
		Упражнения на развитие грудных мышц и мышц спины	8упр.	6 упр.	До 5упр.
		Упражнения на развитие мышц ног	8упр.	6 упр.	До 5упр.
	Силовой комплекс на тренажерах, со штангой и гантелями	15 упр.	10 упр.	Менее 10 упр.	
Ритмическая гимнастика	Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Жонглирование 1-2 мячами(5упражнений)	Без падений	1-2падения	Свыше 2пад.	
	Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Гимнастические комплексы с 1-2 гимнастическими обручами	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Гимнастические комплексы	Без	1-2	Свыше 2	



	упражнений на фитнес – шарах.	ошибок	ошибки	ошибок
Спортивная гимнастика	Комплекс опорных прыжков: прыжок на колени и соскок, прыжок ноги врозь, прыжок над г/козлом ноги согнув под себя по 3 прыжка каждого вида.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс гимнастических упражнений на брусьях: 5 махов ногами над брусьями, переход, стойка на брусьях (равновесие), переход на стойки упором прогнувшись вперед и назад, боковые махи ногами, 2 равновесия сидя, соскок вперед.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
Акробатика	Акробатический комплекс упражнений: 2 кувырка вперед, выход в стойку, 2 кувырка назад, кувырок в березку, выход в стойку кувырком вперед, г/ мост со стойки, колесо.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более
Игровая подготовка	Зачетные игры в волейбол а) прием передача б) подача мяча в площадку	4-5 побед	2-3 победы	0-1 победа
	Зачетные игры в баскетбол, а) ведение б/мяча б) броски в кольцо	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в наст/теннис Личное первенство	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в бадминтон Личное и парное первенство	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед