

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УПР

_____ П.И. Гуленко

(подпись, Ф.И.О.)

«27» 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

базовая подготовка

Специальность: 13.02.07. Электроснабжение (по отраслям)

Профиль: технический

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения: очная

Воронеж 2022 г.

Автор-составитель преподаватель высшей категории Гордеева О.В.

(уч. звание, должность, Ф.И.О.)

предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена филиала РГУПС в г. Воронеж и осуществления учебно-воспитательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1216 от 14.12.2017г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)», вступившего в силу с 01.09.2018г.

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден директором филиала РГУПС в г. Воронеж

от 27.05.2022

г. _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии

«Физического воспитания и основ военной подготовки»

Протокол № 04 от 27.05.2022 г.

Председатель цикловой
комиссии _____

(Третьяк Н.А.)

(подпись)

(Ф.И.О.)

Рецензент рабочей программы Рыбачев Е.П.

(Ф.И.О рецензента)

Руководитель физического воспитания Государственного бюджетного образовательного учреждения Воронежской области Воронежского государственного промышленно-гуманитарного колледжа имени В.И.Пескова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	19
5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 13.02.07. Электроснабжение (по отраслям).

1.2. Место дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в структуре основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 13.02.07. Электроснабжение (по отраслям).

1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Введение	Содержание учебного материала Содержание дисциплины «Физическая культура» Общие сведения о физическом воспитании. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.	
	Теоретическое занятие № 1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студента	2
	Интерактивные формы обучения Дискуссия.	
	Самостоятельная работа Проработка конспекта занятия, литературы. Подготовка к опросу по теме. Написание реферата.	
Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		8
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание, самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	
	Теоретическое занятие № 2. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Теоретические сведения по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.	2
	Теоретическое занятие № 3. ТБ на уроке ФК. Методика составления самостоятельных занятий по ФК.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	Теоретическое занятие № 4. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Теоретические сведения по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.	2
	Теоретическое занятие № 5. Основы профессионально -прикладной физической подготовки.	2
	Интерактивные формы обучения Урок – консультация, дискуссия	
	Самостоятельная работа Проработка конспекта занятия, учебной литературы. Подготовка к опросу по теме. Написание реферата.	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		160
Тема 2.1. Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Ходьба различными способами. Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Упражнения в и.п. сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	16
	Практическое занятие № 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2
	Практическое занятие № 2. Упражнения для профилактики проф.заболеваний, коррекции осанки.	2
	Практическое занятие № 3 ОФП. Развитие гибкости и координации движения.	2
	Практическое занятие № 4. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	Практическое занятие № 5. Упражнения для профилактики профзаболеваний, коррекции осанки.	2
	Практическое занятие № 6. ОФП. Обучение составлению комплексов упражнений для производственной гимнастики.	2
	Практическое занятие № 7. ОФП. Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, координации).	2
	Практическое занятие № 8. Упражнения для профилактики проф.заболеваний, коррекции осанки.	2
	Интерактивные формы обучения Работа в группе.	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов гимнастики и выбор индивидуального задания.	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. <i>Упражнения на снарядах.</i> <i>Юноши.</i> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <i>Девушки.</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	12
	Практическое занятие № 1. Гимнастические упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручами.	2
	Практическое занятие № 2. Гимнастические упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручами.	2
	Практическое занятие № 3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручами.	2
	Практическое занятие № 4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
	Практическое занятие № 5.	2
	Практическое занятие № 6.	2
	Интерактивные формы обучения Работа в парах.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	<p>Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.</p>	
<p>Тема 2.3. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Особенности дыхания. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки. Техника прыжка в длину с места и с разбега.</p> <p>Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Повторение техники низкого старта. Бег на к/д.2</p> <p>Практическое занятие № 2. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Зачет в беге на 100 м. Специально-беговые упражнения л/ат.</p> <p>Практическое занятие № 3. Техника бега. Специально-беговые упражнения л/ат. Переменный бег 5*200м.</p> <p>Практическое занятие № 4. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Оценить бег на 400 м.</p> <p>Практическое занятие № 5. Техника бега с изменением ритма и скорости. Зачет в беге на 500м (девушки), 1000м (юноши).</p> <p>Практическое занятие № 6. Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения л/ат. Техника прыжка с места.</p> <p>Практическое занятие № 7. Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения л/ат.</p> <p>Практическое занятие № 8. Техника стартового разбега. Зачет в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши).</p> <p>Практическое занятие № 9. Повторение техники эстафетного бега: 4*100 м и : 4*400 м.</p> <p>Практическое занятие № 10. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Оценить эстафетный бег: 4*100 м.</p> <p>Практическое занятие № 11. Техника бега по прямой, вход в вираж, бег по виражу и выход из него. Оценить эстафетный бег: 4*400 м.</p>	<p>46</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	Практическое занятие № 12. Специально-беговые упражнения л/ат. Повторный бег (отрезки до 100 м.)	2
	Практическое занятие № 13. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Зачет в беге на 100 м.	2
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники бега. Повторный бег 5*200 м. с заданной скоростью.	2
	Практическое занятие № 15. Техника высокого старта. Развитие выносливости. Равномерный бег.	2
	Практическое занятие № 16. Техника стартового разбега. Зачет в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2
	Практическое занятие № 17. Оценить бег 400 м.- юноши, девушки.	2
	Практическое занятие № 18. Круговая тренировка. Специально-беговые упражнения л/ат.	2
	Практическое занятие № 19. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2
	Практическое занятие № 20. Техника стартового разбега. Зачет в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2
	Практическое занятие № 21. Техника высокого старта. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Переменный бег 4*200 м. через 200 м. отдыха.	2
	Практическое занятие № 22. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, силы мышц ног. Техника прыжка в длину с места.	2
	Практическое занятие № 23. Оценить бег 400 м.- юноши, девушки.	2
	Интерактивные формы обучения Урок – соревнование, работа в группе.	
	Самостоятельная работа Равномерный бег в течение 20 мин. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований. Обсуждение техники выполнения двигательных действий.	
Тема 2.4. Спортивные игры		
Тема 2.4.1. Волейбол	Содержание учебного материала Правила соревнований по волейболу. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча.	32

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Учебная игра с использованием изученных технических приемов.	
	Практическое занятие № 1. Правила соревнований по волейболу. Суть игры в волейбол. Развитие силы плечевого пояса.	2
	Практическое занятие № 2. Повторение передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	2
	Практическое занятие № 3. Зачет: передача сверху и снизу двумя руками. Повторение техники подачи мяча через сетку.	2
	Практическое занятие № 4. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Двусторонняя игра.	2
	Практическое занятие № 5. Оценить подачу мяча.	2
	Практическое занятие № 6. Совершенствование передачи сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 7. Оценить передачу мяча сверху и снизу двумя руками.	2
	Практическое занятие № 8. Оценить передачу мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 9. Оценить передачу сверху двумя руками через сетку.	2
	Практическое занятие № 10. Оценить подачу мяча через сетку.	2
	Практическое занятие № 11. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 12. Техника игры в защите (блокирование). Правила соревнований по волейболу, учебная игра.	2
	Практическое занятие № 13. Совершенствование передачи сверху и снизу двумя руками.	2
	Практическое занятие № 14. Индивидуальные действия игроков в двусторонней игре.	2
	Практическое занятие № 15. Совершенствование подачи на точность. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 16. Учебная игра. Судейская практика.	2
	Интерактивные формы обучения	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	<p>Урок – соревнование, работа в группе.</p> <p>Самостоятельная работа Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	
Тема 2.4.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала Правила соревнований по баскетболу. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Практическое занятие № 1. Техника введений, бросков и передач. Элементы игры. 2</p> <p>Практическое занятие № 2. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Передача во встречных колоннах двумя руками от груди. 2</p> <p>Практическое занятие № 3. Оценить ведение мяча. 2</p> <p>Практическое занятие № 4. Повторение техники передача мяча одной рукой от плеча, остановок шагом и прыжком. 2</p> <p>Практическое занятие № 5. Штрафной бросок и правила выполнения. 2</p> <p>Практическое занятие № 6. Оценить штрафной бросок. Элементы учебной игры. 2</p> <p>Практическое занятие № 7. Двухсторонняя учебная игра. 2</p> <p>Интерактивные формы обучения Урок – соревнование, работа в группе.</p> <p>Самостоятельная работа Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры».</p>	14

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.	
Тема 2.4.3. Настольный теннис	<p>Содержание учебного материала Правила соревнований по настольному теннису. Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хваты. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.</p> <p>Практическое занятие № 1. Повторение техники подачи и приема мяча. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие № 2. Повторение техники нападающих ударов. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие № 3. Нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие № 4. Учебная игра.</p> <p>Интерактивные формы обучения Урок – соревнование, работа в группе.</p> <p>Самостоятельная работа Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих спортивных соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.</p>	8
Тема 2.5.Виды спорта по выбору		2
Тема 2.5.1. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Практическое занятие № 1. Силовая подготовка</p> <p>Практическое занятие № 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития мышц груди и спины.</p> <p>Практическое занятие № 4. Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.</p> <p>Интерактивные формы обучения Работа в группе, парах, творческое задание</p>	8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	<p>Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика».</p>	
<p>Тема 2.5.2. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.</p> <p>Практическое занятие № 1. Комплекс ритмической гимнастики из 26 – 30 движений.</p> <p>Практическое занятие № 2. Комплекс ритмической гимнастики из 26 – 30 движений.</p> <p>Практическое занятие № 3. Комплекс ритмической гимнастики из 26 – 30 движений.</p> <p>Практическое занятие № 4. Комплекс ритмической гимнастики из 26 – 30 движений.</p> <p>Интерактивные формы обучения Работа в группе, парах, творческое задание</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	Всего	170

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура имеются следующие специальные помещения:

- спортивный зал, зал настольного тенниса, гимнастический зал, тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки и сетка, футбольная площадка и ворота, «шведские» стенки, турники, брусья, столы для настольного тенниса.

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, эстафетные палочки, секундомер);

- инвентарь для спортивных игр (насос механический, шашки, шахматы, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия :Профессиональное образование). —Текст : электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Серия :Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

Дополнительная литература:

Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 127 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

— 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. —
Текст : электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

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

Контроль и оценка качества освоения обучающимися дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обучающихся очной формы обучения проводится по всем видам аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся на основе разработанных преподавателем оценочных материалов. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, с периодичностью оценивания - не менее чем за каждые восемь часов занятий, за счет учебного времени отведенного на освоение дисциплины, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерные технологии.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающегося за семестр. В третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах аттестация проводится по накопительной системе оценивания, выставление зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины. В седьмом семестре аттестация проводится в форме дифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины, но с учетом оценивания приобретенных теоретических знаний.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<i>Умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль в форме: - устного опроса по темам; - экспертное наблюдение за деятельностью обучающегося на занятии; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - сдача зачета/ дифференцированного зачета по дисциплине.

<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устного опроса по темам; - выполнения тестовых заданий; - ответов на контрольные вопросы; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - выполнение индивидуальных заданий (сообщений, презентаций, рефератов); - сдача зачета/дифференцированного зачета по дисциплине.
---	--

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями и личностными результатами (ЛР):

Код	Наименование результата обучения
1	2
ОК.3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР16	Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии.
ЛР 22	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях
ЛР 24	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях
ЛР 28	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения
ЛР 29	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с

	использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 31	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 33	Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения