

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  
филиала РГУПС в г. Воронеж

\_\_\_\_\_ П.И. Гуленко

(подпись)

« 27 » \_\_05\_\_2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

базовая подготовка

*Специальность:* 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

*Профиль:* технический

*Квалификация выпускника:* техник

*Форма обучения:* очная

Воронеж 2022 г.

Автор-составитель преподаватель высшей категории Подрез С.И.

(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 по федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014г.

---

№ 376

---

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден заместителем директора по УПР филиала РГУПС в г. Воронеж от 27.05.2022 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физического воспитания и основ военной подготовки»

Председатель цикловой комиссии: \_\_\_\_\_ Третьяк Н.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

Протокол № 4 от «27» 05 2022г.

Рецензент рабочей программы Рыбачёв Е.П.

руководитель физического воспитания

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области Воронежский государственный промышленно-гуманитарный  
колледж

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04<br>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....                    | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА .....                | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ<br>ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ..... | 31 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ<br>ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 33 |
| 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА.....                    | 34 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовке и социально-экономического цикла ППССЗ СПО. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. В сочетании с профессиональным обучением, нравственным и эстетическим воспитанием она должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа нацелена на формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности обучающихся, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное состояние использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной

активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы, по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен знать:

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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 час;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

#### **1.5. Формируемые компетенции:**

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

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом очной формы обучения для изучения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управления на транспорте (по видам) предусмотрено следующее распределение часов:

3-й семестр

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов<br/>по семестру</b> |
|---|------------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 68                                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                     | 34                                 |
| в том числе:  |                                    |
| теоретические занятия   | 2                                  |
| практические занятия  | 32                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 34                                 |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта</b> |                                    |

4-й семестр

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов<br/>по семестру</b> |
|---|------------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 88                                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 44                                 |

|   |    |
|---|----|
| в том числе:  |    |
| практические занятия  | 44 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 44 |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта</b> |    |

### 5-й семестр

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов по семестру</b> |
|---|--------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 56                             |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                     | 28                             |
| в том числе:  |                                |
| практические занятия  | 28                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 28                             |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта</b> |                                |

### 6-й семестр

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов по семестру</b> |
|--|--------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                     | 68                             |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>          | 34                             |
| в том числе:   |                                |
| практические занятия   | 34                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | 34                             |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме</b> |                                |

дифференцированного зачёта

8-й семестр

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов<br/>по семестру</b> |
|---|------------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 56                                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 28                                 |
| в том числе:  |                                    |
| практические занятия  | 28                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 28                                 |
| <b>Промежуточная аттестация</b> по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта |                                    |

**Тематический план и содержание дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по  
видам)**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов |
|--|--|-------------|
| 1  | 2  | 3           |
| <b>Раздел 1<br/>Теоретическая часть.<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>        | 3 семестр  | 4           |
| Тема 1.1.<br>Введение.<br>Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.<br>Основы здорового образа жизни. | Лекционное занятие.<br>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. 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 и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2           |
|  | Самостоятельная работа обучающегося:<br>Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий   | 2           |
| <b>Раздел 2.<br/>Практическая часть.<br/>Учебно-практические основы формирования</b>                                     |  | 64          |

|  |  |    |
|--|--|----|
| <b>физической культуры личности.</b>     |  |    |
| Тема 2.1.<br>Общая физическая подготовка | <p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения 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.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p> | 2  |
|  | Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.   | 2  |
| Тема 2.2.<br>Гимнастика.                 | <p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> 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.</p> <p><b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>  | 2  |
|  | 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 выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.  | 2  |
| Тема 2.3.<br>Легкая атлетика             | Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и   | 13 |

|                                       |  |    |
|---------------------------------------|--|----|
|                                       | на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки. |    |
|                                       | Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.  | 14 |
| Тема 2.4.<br>Спортивные игры          | Практические занятия.<br><b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча.<br>Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия.<br>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.          | 11 |
|                                       | 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.  | 12 |
| Тема 2.5<br>Виды спорта по выбору     |  |    |
| Тема 2.5.1<br>Атлетическая гимнастика | 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.  | 2  |
|                                       | Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп   | 1  |

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.   |    |
| 2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика  | 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. | 2  |
|   | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.   | 1  |
| <b>Раздел 1<br/>Теоретическая часть.<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> | 4 семестр  | 2  |
| Тема 1.1<br>Техника безопасности на уроках физической культуры.<br>Теоретические сведения по баскетболу.          | Лекционное занятие.<br>Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК.<br>Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями.<br>Баскетбол.<br>Общие понятие, терминология по баскетболу.<br>Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры   | 0  |
|   | Самостоятельная работа обучающегося:<br>Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.  | 2  |
| <b>Раздел 2.<br/>Практическая</b>   |  | 86 |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>часть.</b><br/><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b></p> |  |   |
| <p>Тема 2.1.<br/>Общая физическая подготовка</p>  | <p>Практические занятия.<br/>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения 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.<br/>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p> | 4 |
|   | <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>  | 4 |
| <p>Тема 2.2.<br/>Гимнастика.</p>  | <p>Практические занятия.<br/>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.<br/><br/><b>Упражнения на снарядах.</b><br/><br/><b>Юноши.</b> 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.<br/><br/><b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>   | 2 |
|   | <p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп</p>  | 2 |

|                              |  |    |
|------------------------------|--|----|
|                              | мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.   |    |
| Тема 2.3.<br>Спортивные игры | Практические занятия.<br><br><b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Подачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.   | 4  |
|                              | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.  | 4  |
|                              | <b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.<br>Техника и тактика игры в нападении.<br>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 защите.<br>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.<br>Учебные игры по упрощенным правилам. | 16 |
|                              | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.  | 16 |

|  |   |    |
|--|---|----|
| Тема 2.4.<br>Легкая атлетика             | Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки. | 14 |
|  | Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.   | 14 |
| Тема 2.5<br>Виды спорта по выбору        |   |    |
| Тема 2.5.1<br>Атлетическая гимнастика    | 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.   | 2  |
|  | 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». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.  | 1  |
| 2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика | 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.  | 2  |
|  | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения   | 1  |

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | атлетических и гимнастических упражнений.  |    |
| <b>Раздел 1<br/>Теоретическая<br/>часть.<br/>Научно-<br/>методические<br/>основы<br/>формирования<br/>физической<br/>культуры<br/>личности</b>  | 5 семестр  | 2  |
| Тема 1.1.<br>Введение.<br>Физическая<br>культура в<br>общекультурной<br>подготовке<br>обучающихся.<br>Основы здорового<br>образа жизни.         | Лекционное занятие.<br>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. 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 и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 0  |
|   | Самостоятельная работа обучающегося:<br>Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий   | 2  |
| <b>Раздел 2.<br/>Практическая<br/>часть.<br/>Учебно-<br/>практические<br/>основы<br/>формирования<br/>физической<br/>культуры<br/>личности.</b> |  | 54 |
| Тема 2.1.<br>Общая<br>физическая<br>подготовка  | Практические занятия.<br>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные  | 2  |

|                                      |  |    |
|--------------------------------------|--|----|
|                                      | <p>положения прямых рук. Упражнения 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.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p> |    |
|                                      | <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.</p>  | 2  |
| <p>Тема 2.2.<br/>Гимнастика.</p>     | <p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> 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.</p> <p><b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>                                    | 2  |
|                                      | <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 выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.</p>   | 2  |
| <p>Тема 2.3.<br/>Легкая атлетика</p> | <p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки.</p>              | 10 |

|  |  |    |
|--|--|----|
|  | Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.  | 10 |
| Тема 2.4.<br>Спортивные игры             | Практические занятия.<br><b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча.<br>Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия.<br>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов. | 10 |
|  | 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.  | 10 |
| Тема 2.5<br>Виды спорта по выбору        |  |    |
| Тема 2.5.1<br>Атлетическая гимнастика    | 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.  | 2  |
|  | 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». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.   | 1  |
| 2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика | 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-  | 2  |

|  |   |    |
|--|---|----|
|  | гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.   |    |
|  | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.   | 1  |
| <b>Раздел 1<br/>Теоретическая часть.<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>  | бсеместр  | 2  |
| Тема 1.1<br>Техника безопасности на уроках физической культуры.<br>Теоретические сведения по баскетболу.           | Лекционное занятие.<br>Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями.<br>Баскетбол.<br>Общие понятие, терминология по баскетболу.<br>Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры                                       | 0  |
|  | Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.  | 2  |
| <b>Раздел 2.<br/>Практическая часть.<br/>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b> |   | 66 |
| Тема 2.1.<br>Общая физическая подготовка   | Практические занятия.<br>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и | 4  |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | <p>лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>      |   |
|                                      | <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>   | 4 |
| <p>Тема 2.2.<br/>Гимнастика.</p>     | <p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> 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.</p> <p><b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> | 2 |
|                                      | <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». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>   | 2 |
| <p>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры</p> | <p>Практические занятия.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хваты. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Подачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка,</p>   | 4 |

|                              |  |    |
|------------------------------|--|----|
|                              | топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.   |    |
|                              | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.  | 4  |
|                              | <b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.<br>Техника и тактика игры в нападении.<br>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.<br>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.<br>Учебные игры по упрощенным правилам. | 14 |
|                              | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.  | 14 |
| Тема 2.4.<br>Легкая атлетика | Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника  | 10 |

|  |  |    |
|--|--|----|
|  | эстафетного бег, передача палочки.   |    |
|  | Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.  | 8  |
| <b>Раздел 1<br/>Теоретическая часть.<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>        | 8 семестр  | 2  |
| Тема 1.1.<br>Введение.<br>Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.<br>Основы здорового образа жизни. | Лекционное занятие.<br>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. 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 и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 0  |
|  | Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий  | 2  |
| <b>Раздел 2.<br/>Практическая часть.<br/>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>       |  | 54 |

|  |  |          |
|--|--|----------|
| <p>Тема 2.1.<br/>Общая физическая подготовка</p> | <p>Практические занятия.<br/>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения 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.<br/>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p> | <p>4</p> |
|  | <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.</p>  | <p>4</p> |
| <p>Тема 2.2.<br/>Гимнастика.</p>                 | <p>Практические занятия.<br/>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.<br/><b>Упражнения на снарядах.</b><br/><b>Юноши.</b> 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.<br/><b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>  | <p>4</p> |
|  | <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 выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.</p>   | <p>4</p> |
| <p>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры</p>             | <p>Практические занятия.<br/><b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча.<br/>Техника и тактика нападения. Техника и</p>  | <p>6</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</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>  | 6 |
|  | <p><b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. 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>   | 2 |
|  | <p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.</p>  | 2 |
|  | <p><b>Баскетбол.</b><br/>Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. 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. Учебные игры по упрощенным правилам.</p> | 8 |

|  |  |     |
|--|--|-----|
|  |  |     |
|  | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.  | 6   |
| Тема 2.4<br>Виды спорта по выбору        |  |     |
| Тема 2.5.1<br>Атлетическая гимнастика    | 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.  | 2   |
|  | 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». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.  | 2   |
| 2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика | 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. | 2   |
|  | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.   | 2   |
|  | Всего  | 336 |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

1. Спортивный зал:
  - Тренажеры -23шт;
  - гимнастические снаряды- 1шт;
  - ноутбук-1шт,
  - компьютер- 1шт,
  - гимнастические скамейки -20 шт.,
  - столы для настольного тенниса -16 шт.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка.

#### **3.2 Рекомендуемая литература**

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов.

##### **Основные:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия:Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>

### **Дополнительные:**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для СПО/И. С. Барчуков; под общей редакцией Г.В. Барчуковой.- М: Кнорус, 2017.- 368с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>
3. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>

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

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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 учебной дисциплины, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерные технологии.

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

## 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) очной формы  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения очной формы |
|--|---|
| <i>знать/понимать</i>  |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.                                   | зачет, дифференцированный зачет                                   |
| основы здорового образа жизни.   | зачет, дифференцированный зачет                                   |
| <i>уметь:</i>  |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | практическая проверка (сдача контрольных нормативов)              |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность общих компетенций

| Код  | Наименование результата обучения  |
|------|---|
| 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 6 | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями   |
| 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 15 | Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества   |
| ЛР 18 | Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительное отношение к их взглядам   |
| ЛР 20 | Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.   |
| ЛР 21 | Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся  |
| ЛР 22 | Приобретение навыков общения и самоуправления  |
| ЛР 25 | Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющем представление о Воронежской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны  |
| ЛР 31 | Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях  |
| ЛР 32 | Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем   |
| ЛР 33 | Осознанно выполняющий профессиональные требования, пунктуальный, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость  |
| ЛР 37 | Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения   |
| ЛР 38 | 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 40 | Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по   |

|       |  |
|-------|--|
|       | развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения   |
| ЛР 42 | Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы. |