

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.)

« 30 » мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

базовая подготовка

Специальность: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог

Профиль: технический

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения: очная

Воронеж 2023 г.

Автор-составитель: преподаватель физической культуры филиала РГУПС в г. Воронеж Жарких А.В.

предлагает фонд оценочных средств дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

в качестве материала для контроля и оценки результатов освоения дисциплины при реализации основной образовательной программы среднего общего образования, в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена и осуществления учебно-воспитательного процесса филиала РГУПС в г. Воронеж.

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден заместителем директора по УПР филиала РГУПС в г. Воронеж от 30.05.2023 г.

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен на заседании цикловой комиссии

«Физического воспитания и основ военной подготовки»

Протокол № 05 от 30.05.2023 г.

Председатель цикловой комиссии _____ Третьяк Н.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

Эксперт фонда оценочных средств: Рыбачев Е.П.

Руководитель физического воспитания

государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

Воронежской области Воронежского государственного промышленно-гуманитарного колледжа

Содержание

Пояснительная записка.....	6
1.Паспорт программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.....	7
2. Структура и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	10
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	32
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	35
5. Результаты освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	36

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее СПО) по специальностям 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утв. приказом Минобрнауки России от 22.04.14 г. 3 № 338.

Рабочая программа дисциплины является частью основной подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

В соответствии с ФГОС СПО программа ориентирована на становление личностных характеристик выпускника:

- любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;
- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- владеющий основами научных методов познания окружающего мира;
- мотивированный на творчество и инновационную деятельность;
- готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;
- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;
- уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
- мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Рабочая программа дает распределение учебных часов по темам дисциплины, конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, определяет набор практической и самостоятельной работы, выполняемой обучающимися.

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

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 подготовки 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 студентов 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 обучающиеся, 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 статусе 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 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

1.5. Формируемые компетенции:

ОК 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ОК 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

ОК 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

ОК 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

ОК 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

ОК 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ОК 15 Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии

ОК 16 Способный искать и находить необходимую информацию, используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем в отрасли строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

ОК 18 Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Воронежской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны

ОК 24 Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях

ОК 25 Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог предусмотрено следующее распределение часов:

3-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов По семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта	

4-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	38
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта	

5-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта	

6-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта	

7-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	18
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта	

8-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20
в том числе:	
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта	

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

для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. 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: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивных мероприятий	2	
Раздел 2. Практическая		60	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия. 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. 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	
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висячем положении. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p><i>Девушки.</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</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>	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	<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> <p>Самостоятельная работа: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	12	
Тема 2.4. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p>Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p>	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	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 Виды спорта по выбору			
Тема 2.5.1 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.	1	
	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.	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.	1	
	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	
4 семестр			
Раздел 1		2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры		
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		74	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия 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.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<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>	2	
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на снарядах. Юноши. 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. Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</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». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	4	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия. Настольный теннис. Основная стойка. Передвижения. Бесплажные 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</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>одинокных и парных игр.</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 соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.</p> <p>Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.</p> <p>Техника и тактика игры в нападении.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.</p> <p>Учебные игры по упрощенным правилам.</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 баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.</p>	<p>4</p> <p>12</p> <p>12</p>	
Тема 2.4. 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	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки.</p> <p>Самостоятельная работа: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	10	
Тема 2.5 Виды спорта по выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	<p>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>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.</p>	2	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	<p>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>Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	и гимнастических упражнений.		
5 семестр			
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. 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: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих спортивных соревнований и обсуждение.	2	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		64	2
Тема 2.1. Общая физическая	Практические занятия. Ходьба различными способами	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
подготовка	<p>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>		
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.</p>	2	
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Юноши. 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>Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	4	
	<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</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.		
Тема 2.3. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие.</p> <p>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.</p>	14	
	Самостоятельная работа: 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. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p>Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча.</p> <p>Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p>	12	
	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.	14	
6 семестр			
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические		2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры		
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		46	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. 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. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>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>	2	
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на снарядах. Юноши. 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. Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</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». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия. Настольный теннис. 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> <p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение</p>	4	
		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.</p> <p>Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.</p> <p>Учебные игры по упрощенным правилам.</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 соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.</p>	<p>14</p> <p>14</p>	
7 семестр			
<p>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		4	2
<p>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.</p>	<p>Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы здорового образа жизни.	<p>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.</p> <p>Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих спортивных соревнований и обсуждение.</p>	2	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		32	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия. 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. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>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>	4	
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Юноши. 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>Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</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>	4	
Тема 2.4. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p>Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча.</p> <p>Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p>	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	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.	8	
8 семестр			
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	2
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры		
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		42	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. 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	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>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> <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>	6	
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах. Юноши. 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. Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	6	
	<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>	4	
Тема 2.3.	Практические занятия.	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.</p> <p>Учебные игры по упрощенным правилам.</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 баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	10	
	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 с оборудованием:

- тренажеры – 23 шт.;
- гимнастические снаряды – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;
- компьютер – 1 шт.;
- 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 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов.

Основная:

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 // ЭБС Юрайт [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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

Дополнительная:

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 // ЭБС Юрайт [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 // ЭБС Юрайт [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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

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

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающегося за семестр. В третьем, четвертом, пятом, шестом, седьмом семестрах аттестация проводится по накопительной системе оценивания, выставление зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины. В восьмом семестре аттестация проводится 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

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. 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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- выбор и применение методов и способов решения задач в предметной области; - эффективность и качество выполнения учебных задач	мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности, оценка эффективности и качества выполнения учебных задач
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- решение стандартных и нестандартных учебных задач в предметной области	оценка выполнения практических работ
ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения; - умение работать в группе; - наличие лидерских качеств; - участие в студенческом самоуправлении; - участие спортивно- и	наблюдение за ролью обучающихся в группе; оценка содержания портфолио обучающегося

	культурно-массовых мероприятиях	
--	------------------------------------	--