ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор ГПОУ ТО «ТЭК»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Макарова  Приказ № 25  «30» апреля 2025 год |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Квалификация: Специалист по информационным системам**

**Щекино**

**2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3**](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825287)

[**1. Общая характеристика 4**](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825288)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825289)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825290)

[**2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 4**](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825291)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 4](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825292)

[2.2. Содержание дисциплины 5](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825293)

[2.3. Курсовой проект (работа) 6](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825295)

[**3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 7**](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825296)

[3.1. Материально-техническое обеспечение 7](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825297)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 7](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825298)

[**4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 7**](file:///C:\Users\Елена\Desktop\профессионалитет%202024\ОПОП-П%20Специалист%20Профессионалитет%202024\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Специалист%20по%20инфрмационным%20системам\Социально-гуманитарный%20цикл\СГ.04\СГ.04%20Иностранный%20язык%20Специалист%202024.docx#_Toc156825299)

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«**ОГСЭ.05 Физическая культура**»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» включена в обязательную часть общего гуманитарного социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК,**  **ПК** | **Уметь** | **Знать** | **Владеть навыками** |
| ОК.03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования | *-* |
| ОК.04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности | *-* |
| ОК.06 | проявлять гражданско-патриотическую позицию; демонстрировать осознанное поведение; описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения | сущность гражданско-патриотической позиции; традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |  |
| ОК.07 | соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; правила поведения в чрезвычайных ситуациях |  |
| ОК.08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |  |

* 1. **Обоснование часов вариативной части ОПОП-П**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Дополнительные знания, умения, навыки** | **№, наименование темы** | **Объем часов** | **Обоснование включения в рабочую программу** |
| 1 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности | Тема 1.1.  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 2 | С целью формирования у обучающихся общекультурных и социальных значений физической культуры. |
| 2 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 2 | С целью формирования у обучающихся общей физической подготовки |

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 160 | 160 |
| *Курсовая работа (проект)* | - | - |
| Самостоятельная работа | 8 |  |
| Промежуточная аттестация в *форме (дифференцированных зачетов в 6 и 8 семестрах)* | - | - |
| Всего | **168** | **160** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** |  |
| **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | **168** |  |
| **Тема 1.1. Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | - |
| **Практические занятия** | | | **18** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **1** | | Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами. |
| **2** | | Изучение беговых и прыжковых упражнений. |
| **3** | | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. |
| **4** | | Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой. |
| **5** | | Изучение упражнений для развития силовых качеств. |
| **6** | | Совершенствование строевых упражнений. |
| **7** | | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. |
| **8** | | Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами. |
| **9** | | Совершенствование упражнений для развития силовых качеств. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**   1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | | | 2 |  |
| **Тема 1.2**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | - |
| **Практические занятия** | | | **40** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **1** | | Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Обучение техники специальных беговых упражнений. |
| **2** | | Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. |
| **3** | | Ознакомление с техникой низкого и высокого старта. |
| **4** | | Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. |
| **5** | | Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. |
| **6** | | Ознакомление с техникой эстафетного бега. |
| **7** | | Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. |
| **8** | | Распределение сил и дыхания на дистанции. |
| **9** | | Обучение технике метания. |
| **10** | | Обучение технике челночного бега. |
| **11** | | Совершенствование техники специальных беговых упражнений. |
| **12** | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |
| **13** | | Совершенствование низкого и высокого старта. |
| **14** | | Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование стартового разгона. |
| **15** | | Совершенствование техники прыжка в длину с места. |
| **16** | | Совершенствование техники эстафетного бега |  |
| **17** | | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. |  |
| **18** | | Совершенствование техники метания. |  |
| **19** | | Совершенствование техники челночного бега. |  |
| **20** | | Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта с учётом времени. |  |
| **Тема 1.3**  **Спортивные игры**  **(баскетбол)** | **Содержание учебного материала** | | | - |
| **Практические занятия** | | | **36** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **1** | | Обучение ведения мяча и перемещению по площадке, передачи мяча в парах. |
| **2** | | Обучение передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. |
| **3** | | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и с боку. |
| **4** | | Ознакомление с броском мяча в корзину, с места, в движении. |
| **5** | | Тактика игры в нападении. |
| **6** | | Обучение броску мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок. |
| **7** | | Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение двусторонней игре. |
| **8** | | Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). |
| **9** | | Обучение приёмам техники защиты – перехват, приёмам, применяемым против броска. |
| **10** | | Обучение перехвату мяча, выбиванию и отбору мяча. |
| **11** | | Обучение тактике игры. Скрестное перемещение. Обучение подстраховке защитника, нападению, контратаке. |
| **12** | | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. |
| **13** | | Совершенствование передачи мяча с одной рукой от плеча, снизу и с боку. |
| **14** | | Совершенствование броска мяча в корзину с места, в движении. |
| **15** | | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. |
| **16** | | Совершенствование штрафного броска. |
| **17** | | Групповые и командные действия игроков. |
| **18** | | Совершенствование учетной игры. |
| **Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол)** | **Содержание учебного материала** | | |  | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | **30** |
| **1** | Ознакомление с правилами игры в волейбол. | |
| **2** | Обучение стойкам и перемещению по площадке. | |
| **3** | Техника приема мяча сверху и снизу. | |
| **4** | Ознакомление с верхней, нижней и боковой подачей. Страховка у сетки. | |
| **5** | Обучение верхней, нижней и боковой подачи. Тактика игры в защите и нападении. | |
| **6** | Ознакомление с нападающим ударом. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | |
| **7** | Совершенствование верхней, нижней и боковой подачи мяча. | |
| **8** | Совершенствование нападающего удара. | |
| **9** | Блокировка. Страховка у сетки. | |
| **10** | Тактика игры в защите и нападении. | |
| **11** | Совершенствование групповых и командных действий игроков с мячом и без мяча. | |
| **12** | Совершенствование блокировки и страховки у сетки. | |
| **13** | Совершенствование учебной игры. | |
| **14** | Совершенствование учебной игры с учётом тактических приёмов. | |
| **15** | Совершенствование учебной игры с учётом соревновательных действий. | |  |
| **Тема 1.5.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | | - | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | **20** |
| **1** | | Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. |
| **2** | | Обучение силовым упражнениям с использование собственного тела. |
| **3** | | Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. |
| **4** | | Ознакомление упражнений с использованием тренажеров. |
| **5** | | Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. |
| **6** | | Ознакомление с упражнениями релаксации. |
| **7** | | Ознакомление с техникой акробатических упражнений. |
| **8** | | Обучение техники акробатических упражнений. |
| **9** | | Совершенствование техники упражнений релаксации. |
| **10** | | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе   самостоятельных занятий.   1. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | | | 4 |  |
| **Тема 1.6 Спортивные игры. Ручной мяч** | **Содержание учебного материала** | | | - | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | **6** |
| **1** | | Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры. |
| **2** | | Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры. |
| **3** | | Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**   1. Совершенствование техники и тактики игры в ручной мяч в процессе самостоятельных занятий. | | | 2 |  |
| **Тема 1.7 Спортивные игры. Футбол** | **Содержание учебного материала** | | | - |  |
| **Практические занятия** | | | **10** |  |
| **1** | | Обучение ударам, остановке мяча нагой, грудью. Отбор мяча. | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **2** | | Обучение обманным движениям, тактике защиты, тактике нападения. |
| **3** | | Правила игры. |
| **4** | | Обучение тактике безопасности игры. |
| **5** | | Игра по упрощённым правилам. |
| **Итого:** | | | | **168** |  |

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс*,* оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента/В.А.Бароненко, А.А.Рапопорт.-М.: ИНФРА-М, 2020

БарчуковГ.Е. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ/Г.Е.Барчуков.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2021

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта/В.И.Дубровский.-М.:ВЛАДОС, 2019

***3.2.2. Дополнительные источники***

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
4. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
5. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
9. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http: //www.mossport.ru

1. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| *Знает:*  *-* содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  *-* психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности;  *-* сущность гражданско-патриотической позиции; традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения  *-* правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; правила поведения в чрезвычайных ситуациях;  *-* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения  *Умеет:*  *-* определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования*;*  *-* организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  *-* проявлять гражданско-патриотическую позицию; демонстрировать осознанное поведение; описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения;  *-* соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;  *-* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Формы контроля обучения:  - практические задания по работе с информацией  - домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  **Методы оценки результатов:**  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Аэробика (девушки)**  Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  **Атлетическая гимнастика (юноши)**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Кроссовая подготовка.**  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. | Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Общие положения**

**Фонд оценочных средств** (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для аттестации в форме зачётов 3-8 семестров.

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

|  |  |
| --- | --- |
| *КОД* | **Освоенные умения, усвоенные знания** |
| *У 1* | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| *31* | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| *32* | основы здорового образа жизни. |

**3. Структура контрольного задания**

**3.1 Текст типового задания для зачета 3 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные  упражнения (тест) | Семестр | Зачет | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Гибкость | Комплекс разминки из 12 упражнений | 3семестр | \_ | \_ |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 м,с | 3семестр | 8,3-8,1 | 9.8-9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за минуту | 3семестр | 90-120 раз | 90-120 раз |
| 4 | Игровые | Баскетбол, Ведение меча | 3семестр | Техника выполнения | |
| 5 | Игровые | Волейбол. Верхняя передача меча у стены | 3семестр | 20-40раз | 20-40 раз |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), упражнения на пресс из положения лёжа (девушки). | 3семестр | 7-12 раз | 15-30 раз |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

**Вариант № 2** Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.

**Вариант № 3** Техника безопасности при проведении спортивных праздников.

**Вариант № 4** Техника безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных площадках (улица).

**Вариант № 5** Техника безопасности во время туристических походов.

**3.2 Текст типового задания для дифференцированного зачета 4 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные  упражнения, (тест) | Семестр | Зачет | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 4 семестр | 4,8-4,6 | 5,3-5.1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 4 семестр | 7,7-7,5 | 8,7-8,9 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 4 семестр | 210-220 | 190-200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 4 семестр | 1400 | 1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения  стоя, см | 4 семестр | 12-14 | 14-16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, Кол-во | 4 семестр | 9-12 | 15-20 |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1**  ЗОЖ, как условие гармоничного развития человека.

**Вариант № 2**  Виды физических нагрузок, их интенсивность.

**Вариант № 3** Оздоровительная гимнастика.

**Вариант № 4**  Лечебная физическая культура.

**Вариант № 5** Физическая культура и труд.

**3.3 Текст типового задания для зачета 5 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные  упражнения  (тест) | Семестр | Зачет | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Гибкость | Комплекс разминки из 12 упражнений | 5 семестр | \_ | \_ |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3\*10м,с | 5 семестр | 8,1-8,0 | 9.6-9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за минуту | 5 семестр | 100-130раз | 100-130раз |
| 4 | Игровые | Ведение меча,  Бросок в кольцо. | 5 семестр | Техника выполнения,  3 попадания из 5ти | Техника выполнения,  2 попадания из 5ти |
| 5 | Игровые | Волейбол, передача меча над собой. | 5 семестр | 20-25раз | 15-20раз |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), упражнения на пресс из положения лёжа(девушки). | 5 семестр | 9-13раз | 25-35раз |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1** История развития олимпийских игр**.**

**Вариант № 2** Астрология и физкультура.

**Вариант № 3** Развитие психологических качеств на занятиях по физической культуре.

**Вариант № 4** Социально- биологические основы по физической культуре.

**Вариант № 5** Новые виды гимнастики.

**3.4 Текст типового задания для дифференцированного зачета 6 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные  упражнения, (тест) | Семестр | Зачет | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 6 семестр | 4,6-4,2 | 5,1-4,6 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 6 семестр | 7,5 -7,3 | 8,7-8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 6 семестр | 220-230 | 190-205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 6 семестр | 1400-1500 | 1200-1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения  стоя, см | 6 семестр | 12-15 | 15-18 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,  Кол-во | 6 семестр | 9-13 | 20-25 |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1** Туризм - доступный вид спорта для всех.

**Вариант № 2** Игровые виды, как активный отдых.

**Вариант № 3** Эстетическое воспитание на занятиях физической культуры.

**Вариант № 4** Силовая аэробика.

**Вариант № 5** Техника безопасности на занятиях в тренажерном зал**е.**

**3.5 Текст типового задания для зачета 7 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные  упражнения, (тест) | Семестр | Зачет | | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Гибкость | Комплекс разминки из 12 упражнений | 7семестр | \_ | \_ |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 7семестр | 7,9-8,1 | 9,3-9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за минуту | 7семестр | 110-140 раз | 110-140 раз |
| 4 | Игровые | Баскетбол, штрафной бросок | 7семестр | 4 попадания из 10 и выше | 3 попадания из 10 и выше |
| 5 | Игровые | Волейбол, передача в парах | 7семестр | 50 раз | 40 раз |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), упражнения на пресс из положения лёжа(девушки). | 7семестр | 10-14 раз | 25-40 раз |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант 1.** Долголетие и физическая культура.

**Вариант 2.** Основы спортивной тренировки.

**Вариант 3.** Требования к спортивному инвентарю.

**Вариант 4**. Основные формы оздоровительной физической культуры.

**Вариант 5.** Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

**3.6 Текст типового задания для дифференцированного зачета 8 семестра**

Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные  упражнения  (тест) | Семестр | Зачет | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 8 семестр | 5,1-4,8 | 5,9-5.3 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 8 семестр | 8,0-7,7 | 9,3-8,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 8 семестр | 195-210 | 170-190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 8 семестр | 1300-1400 | 1050-1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения  стоя, см | 8 семестр | 9-12 | 12-14 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,  Кол-во | 8 семестр | 8-9 | 13-15 |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос

**Вариант № 1** Методы закаливания.

**Вариант № 2** Гигиенические требования на занятиях по физической культуре.

**Вариант № 3** Вредные привычки и их влияние на растущий организм.

**Вариант № 4** Профилактика простудных заболеваний.

**Вариант № 5** Двигательный режим студента.

**3.7.** Критерии оценки усвоения знаний и сформированности умений по УД:

Зачёт выставляется студенту, если обучающийся выполняет теоретическое задание, отвечая чётко на выбранный вопрос и контрольные нормативы по норме или выше нормы.

При выставлении зачёта учитывается наличие спортивной формы и общая физическая подготовленность.

**3.8. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 1 часа 10 мин.;

оформление и сдача 15 мин.;

всего 1 часа 30 мин.

**4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, для аттестации**

**Основные источники:**

**Основные источники:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО.-Кнорус,2020

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования.-М., 2021

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2021
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр.-М.:ИЦ Академия, 2020
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.-М.:ВЛАДОС, 2021
4. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2020
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2020

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http: //www.mossport.ru