

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Васин Андрей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 29.01.2025 23:23:21
Уникальный программный ключ:
024351b057f52db077c71d3580e1dae6e821f4efae47ac2d950c802e684edf2

Приложение № 9.3.18
к ППССЗ по специальности 38.02.03
Операционная деятельность в логистике

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Базовая подготовка
среднего профессионального образования

| СОДЕРЖАНИЕ | СТР. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура у обучающихся формируются следующие **компетенции и личностные результаты**, включающие в себя способность:

общие:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность определять 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

личностные результаты:

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 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 20. Мотивация к самообразованию и развитию.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – **236** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **118** часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППССЗ;

- самостоятельной работы обучающегося – **118** часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППССЗ за счет внеаудиторных занятий в спортивных секциях филиала и (или) спортивных клубах г. Казани (см.п 7.9 ФГОС СПО).

2 курс максимальная нагрузка 148 часа, обязательная 74 ч, самостоятельная работа 74 ч

3 курс максимальная нагрузка 88 часов, обязательная 44 ч, самостоятельная работа 44 ч

1.5 Разделы учебной дисциплины применяемые в рабочей программе:

Раздел 1- Лёгкая атлетика

Раздел 2- Волейбол

Раздел 3- Атлетическая гимнастика

Раздел 4- Настольный теннис

Раздел 5- Лыжная подготовка

Раздел 6- Баскетбол

Раздел 7- Футбол

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимся имеющие освобождение от занятий предлагается выполнение заданий (тестов) по данным разделам рабочей программы.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 8 |
| практические занятия | 110 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов участия в соревнованиях или сравнительного анализа начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | 118 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета в III, V семестрах</i> | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме «дифференцированного зачета в IV, VI семестрах</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (2 курс)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения Общие компетенции |
|---|--|-------------|--|
| Теоретическая часть | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 4 | |
| Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. | Содержание учебного материала. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Ознакомление обучающихся с формами итоговой аттестации, с основной и дополнительной литературой. | 2 | 1 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Практическая часть | | 140 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 24 | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники равномерного бега. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| Тема 1.3 Совершенствование техники эстафетного бега 4по100м.; Совершенствование бега по прямой с различной скоростью. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.4 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.5 Совершенствование бега на 100м., 200м.,400м., Совершенствование прыжка в длину с разбега. | Содержание учебного материала Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.6 Зачёт по разделу «Легкая атлетика» | Содержание учебного материала Контроль и оценка: Бег 2000м.(девушки) 3000м.(юноши) | 2 | 2 ОК 1.ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях | 2 | |
| Раздел 2. Волейбол. | | 24 | |
| Тема 2.1 Техника безопасности игры. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| Тема 2.2 Совершенствование техники подач мяча, приема подачи снизу. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 2.3 Совершенствование техники подач, приёма подач и передачи мяча сверху и снизу. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 2.4 Совершенствование техники подач, приёма подач, передачи, нападающего удара и блокирования. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 2.5 Совершенствование тактических действий в защите и в нападении. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 2.6. Зачёт по разделу «Волейбол» | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. | | 16 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Тема 3.1 Техника безопасности занятий. Развитие силы мышц плечевого пояса. | Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы мышц плечевого пояса с гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 3.2 Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. | Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы мышц спины и брюшного пресса с гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 3.3 Развитие силы мышц ног. | Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы и силовой выносливости основных мышечных групп. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 3.4 Зачёт. | Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д)). | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития основных мышечных групп. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Теоретическая часть: Теоретические основы физической культуры и спорта. | | 4 | |
| Социально-биологические основы физической культуры. | Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний | 2 | 1 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | организма: разминка, вработывание, утомление. | | ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 24 | |
| Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря. Совершенствование техники попеременно двушажного хода. | Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.2. Совершенствование техники попеременно - двушажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.3. Совершенствование техники выполнения перехода с одновременных на попеременный ход. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. | Содержание учебного материала Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| | Занятия в спортивных секциях. | | |
| Тема 5.5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.6. Зачёт по разделу «Лыжная подготовка» | Содержание учебного материала Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д). | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 6. Баскетбол. | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 24 | |
| Тема 6.1. Техника безопасности игры. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 6.2. Совершенствование техники броска в кольцо с места. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| Совершенствование техники броска в кольцо в движении, прыжком. | | | ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 6.3. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники защиты – перехват. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 6.4. Совершенствование техники броска в кольцо в движении, прыжком. Совершенствование приемов, применяемых против броска - накрывание. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 6.5. Совершенствование тактики нападения, тактики защиты. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 6.6. Зачёт по разделу «Баскетбол» | Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание) | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 16 | |
| Тема 1.7 | Содержание учебного материала | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование бега по прямой с различной скоростью. | Воспитание выносливости посредством прохождения дистанции. | | ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.8 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, технику бега на короткие дистанции. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.9 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.10 Зачёт по разделу «Легкая атлетика» | Содержание учебного материала Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 7. Футбол | | 12 | |
| Тема 7.1. Правила поведения и меры безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники ведения мяча ногами, передачам, ударам по воротам. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| Тема 7.2. Совершенствование техники ведения, передач, ударов по воротам. Совершенствование техники остановки мяча, отбора мяча. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 7.3 Совершенствование техники ударов головой. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 74 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта-IV семестр | | - | |
| Всего: | | 148 | |

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (Зкурс)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения Коды компетенции |
|--|---|-------------|---|
| Теоретическая часть | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 4 | |
| Основы здорового образа и стиля жизни. | <p>Содержание учебного материала. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Ознакомление обучающихся с формами итоговой аттестации, с основной и дополнительной литературой.</p> | 2 | 1 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.</p> | 2 | |
| Практическая часть | | 80 | |
| Раздел 1 Легкая атлетика. | | 20 | |
| Тема 1.7 Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | <p>Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.</p> | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивной секции.</p> | 2 | |
| Тема 1.8 Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью. | <p>Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения</p> | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | техникой. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивной секции. | 2 | |
| Тема 1.9 Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в равномерном темпе до 5 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 1.10 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши) | Содержание учебного материала Воспитание выносливости посредством прохождения дистанции. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 2.5. Зачёт по разделу «Легкая атлетика» | Содержание учебного материала Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 2.Волейбол. | | 20 | |
| Тема 2.7 Техника безопасности игры. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование техники подач мяча. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| Тема 2.8 Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 2.9 Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. | Содержание учебного материала. Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 2.10 Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Содержание учебного материала. Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 2.11 Зачет по разделу «Волейбол». | Содержание учебного материала. Контроль и оценка умений и навыков. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 3 Атлетическая гимнастика. | | 12 | |
| Тема 3.5 Техника безопасности занятий. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. | Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы мышц рук и плечевого пояса с гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | | | 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. | 2 | |
| Тема 3.6 Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. | Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы мышц спины и брюшного пресса с гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса. | 2 | |
| Тема 3.7 Развитие силы мышц ног. Зачет. | Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы мышц ног с гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц ног. | 2 | |
| Теоретическая часть | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 4 | |
| Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. | Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. | 2 | 1 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 5 Лыжная подготовка | | 16 | |
| Тема 5.7 Техника безопасности при занятиях лыжным | Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря. Совершенствование техники попеременно двушажного хода. | Первая помощь при травмах и обморожениях | | ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 8км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.8 Совершенствование преодоления подъёмов и препятствий. Совершенствование перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 8км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.9 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | Содержание учебного материала Совершенствование тактических элементов лыжных гонок. | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 8км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 5.10 Зачёт по разделу «Лыжная подготовка» | Содержание учебного материала Контроль и оценка: бег на лыжах 8 км. (Ю), 5км. (Д). | 2 | 2 ОК 1.ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции до 8км.по пересеченной местности на лыжах. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Раздел 6. Баскетбол. | | 12 | |
| Тема 6.7 Техника безопасности игры. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1,ОК 2 ОК 3,ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники атаки кольца с места. | | | 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 6.8 Совершенствование техники приемов овладения мячом. Совершенствование техники атаки кольца в движении, прыжком. | Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 6.9 Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Дифференцированный зачет. | Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2 | 2 ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 8; ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с мячом. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 44 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | | - | |
| Всего: | | 88 | |

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура имеется в наличии: спортивный зал, тренажёрный зал, стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая
- скамейки гимнастические
- баскетбольный кольца, щиты, мячи, сетки
- волейбольная сетка, мячи
- конусы, скакалки, коврики гимнастические

Оборудование тренажёрного зала:

- тренажёры на все группы мышц
- коврики, канат
- гири, штанги
- комплект учебно-методической документации;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- яма для прыжков в длину с разбега
- турник уличный
- брусья уличные
- рукоход уличный
- футбольное поле;
- ворота футбольные, сетки для ворот
- мячи футбольные
- беговая дорожка;
- колодки стартовые, флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные
- тумбы «старт-финиш».

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

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

Основные источники:

1. Бишаева А. Физическая культура : учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст : электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/941740>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
2. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932719>. Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932718>. Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Дополнительная литература

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>— Режим доступа: ЭБС «ПРОФобразование», по паролю
2. Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949386>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/949385>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»),
3. [www. olymptic.ru](http://www.olymptic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. Goup32441. narod.ru](http://www.Goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия « Общевойсковая подготовка»).

Электронно-библиотечная система:

1. Электронная информационно-образовательная среда СамГУПС <https://lms.samgups.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) <http://umczdt.ru/books/>
4. Электронная библиотечная система BOOK.RU <https://www.book.ru/>
5. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронная библиотечная система «IPRbooks» <https://www.iprbookshop.ru/>

Лицензионное программное обеспечение:

1. Windows 7 SP1;
2. DsktrShool ALNG LicSAPk MVL;
3. Dr.Web Desktop Security Suite.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в соответствии с учебным планом.

Видом промежуточной аттестации по итогам 3,5 семестров является «зачет». Оценка уровня развития физических качеств выставляется по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: входной контроль – начало семестра, в конце семестра.

Видом промежуточной аттестации по итогам 4,6 семестров является «дифференцированный зачет».

Итоговая оценка по завершению учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура – средний балл по контрольным тестам 4,6 семестров. Критерием успешности освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся, фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимися занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. <p>Должен обладать общими компетенциями включающими в себя: ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей</p> | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся, фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски в кольцо, удары поворотам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> |

| | |
|---|---|
| <p>будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность определять 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>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 бега дистанции до 5 км без учёта времени.</p> |
| | |

Оценка освоения обучающимися учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в части достижения личностных результатов:

| Код | Личностный результат | Результат освоения |
|-------|---|---|
| ЛР 9 | <p>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</p> | <p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> |
| ЛР 10 | <p>Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> | <p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p> |

| | | |
|-------|---|---|
| | | <p>проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве</p> |
| ЛР 12 | <p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p> | <ul style="list-style-type: none"> – формирование семейных ценностей; – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности |
| ЛР 20 | <p>Мотивация к самообразованию и развитию</p> | <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация мотивации к самообразованию и развитию |

Критерии оценки для дифференцированного зачёта

Проверяемые результаты обучения для раздела «Баскетбол»

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5: 5 - 3 попадания в кольцо
4 – 2 попадания
3 – 1 попадание

Задание 2:

Тест задание: бросок мяча в кольцо в движении
5 - 2 попадания при технически правильном исполнении.
4 - одна техническая ошибка
3 - две технические ошибки

Проверяемые результаты обучения для раздела «Волейбол»

Задание 1:

Тест задание: передача 2-мя руками сверху:
5 - 20 технически безошибочных передач
4 - 15-20 передач с техническими ошибками
3 - 10-15 передач с техническими ошибками

Задание 2:

Тест задание: передача 2-мя руками снизу:
5 - 20 технически безошибочных передач
4 - 15-20 передач с техническими ошибками
3 - 10-15 передач с техническими ошибками

Задание 3

Тест задание: Юноши - верхняя прямая подача 5 раз.
Девушки - нижняя прямая подача 5 раз.

5 - 5 попаданий в площадку
4 - 4 попадания в площадку
3 - 3 попадания в площадку

Проверяемые результаты обучения для раздела «Футбол»

Задание 1:

Тест задание: Ведение мяча ногой 30м.
5 – без технических ошибок, уверенно.
4 – с небольшими ошибками.
3 – с ошибками, неуверенно.

Задание 2:

Тест задание: Штрафные удары по воротам 5раз.
5 – 4 попадания по воротам по воздуху.
4 – 3 попадания по воротам по воздуху.
3 – 2 попадания по воротам по воздуху.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| № | Содержание (вид, тема) | часы | Форма контроля |
|-----|--|------------------|----------------------|
| 1. | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. | 8 | Проведение комплекса |
| 2 | Бег в равномерном темпе до 3 км. | 16 | Прием нормативов. |
| 3. | Выполнение упражнений с мячом. | 46 | Проведение комплекса |
| 4. | Выполнение комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса. | 4 | Проведение комплекса |
| 5. | Выполнение комплекса упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. | 4 | Проведение комплекса |
| 6. | Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног | 4 | Проведение комплекса |
| 7. | Выполнение комплекса упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 2 | Проведение комплекса |
| 8 | Прохождение дистанции до 5км.по пересеченной местности на лыжах. | 12 | Прием нормативов. |
| 9. | Бег в среднем, равномерном темпе до 5 км. | 14 | Прием нормативов. |
| 10. | Прохождение дистанции до 8км.по пересеченной местности на лыжах. | 8 | Прием нормативов. |
| | итого | 118 часов | |

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся.

(юноши)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | |
|---|-----------------------------------|---------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 13.6 | 14.0 | 14.4 | 13.3 | 13.6 | 14.0 |
| 2 | Бег 3000 м.(мин) | 12.50 | 13.30 | 14.00 | 12.10 | 12.50 | 13.30 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (раз) | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |

(девушки)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | |
|---|---|---------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 16.1 | 16.6 | 17.1 | 15.8 | 16.1 | 16.6 |
| 2 | Бег 2000 м. (мин) | 10.40 | 11.00 | 11.20 | 10.25 | 10.40 | 11.00 |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз) за 1 мин | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 |

Основные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся.

(юноши)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | |
|----|--|---------|------|------|----------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 200 м. (сек) | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 |
| 2 | Бег 400 м. (мин) | 1.10 | 1.12 | 1.14 | 1.08 | 1.10 | 1.12 |
| 3 | Бег 1000 м (мин) | 3.35 | 3.45 | 3.55 | 3.30 | 3.40 | 3.50 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега (м) | 4.30 | 4.15 | 4.00 | 4.45 | 4.30 | 4.15 |
| 5 | Прыжки в высоту с разбега (м) | 1.40 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 1.40 | 1.35 |
| 6 | Метание гранаты 700 гр.(м) | 37 | 34 | 31.5 | 40 | 37 | 34 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 235 | 230 | 220 | 242 | 235 | 230 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 8 | 6 | 14 | 10 | 8 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин | 54 | 52 | 50 | - | - | - |
| 11 | Челночный бег 4*9 м (сек) | 8.9 | 9.2 | 9.5 | - | - | - |

(девушки)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | |
|---|-------------------------|---------|------|------|----------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 200 м. (сек) | 39.0 | 41.0 | 43.0 | 38.0 | 40.0 | 41.0 |
| 2 | Бег 800м. (мин) | 3.52 | 4.00 | 4.07 | 3.44 | 3.52 | 4.00 |

| | | | | | | | |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
| 3 | Прыжки в длину с разбега (м) | 3.45 | 3.30 | 3.10 | 3.55 | 3.45 | 3.30 |
| 4 | Прыжки в высоту с разбега (м) | 1.15 | 1.10 | 1.05 | 1.20 | 1.15 | 1.10 |
| 5 | Метание гранаты 500 гр. (м) | 20.5 | 19 | 17 | 22 | 20.5 | 19 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 175 | 165 | 155 | 185 | 175 | 165 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз) | 16 | 12 | 9 | 20 | 16 | 12 |
| 8 | Приседание на одной ноге опора у стенки (раз) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 |
| 10 | Челночный бег 4*9 м (сек) | 9.7 | 10.1 | 10.8 | - | - | - |

Контрольные нормативы профессионально-прикладной физической культуры обучающихся.

(юноши)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | |
|---|--|---------|-----|----|----------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 10*10м (сек) | - | - | - | 28 | 29 | 31 |
| 2 | Поднимание ног к перекладине (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| 3 | Комплексное упражнение (раз) | - | - | - | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Рывок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.-24кг | - | - | - | 50 | 45 | 40 |
| | | - | - | - | 40 | 30 | 20 |
| 5 | Толчок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.-24кг | - | - | - | 30 | 27 | 25 |
| | | - | - | - | 20 | 18 | 16 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз) | 135 | 115 | 95 | 140 | 120 | 100 |
| 7 | Наклон туловища вперед (см) | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |

(девушки)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | |
|---|---|---------|-----|----|----------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз) | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Челночный бег 10*10м (сек) | - | - | - | 30 | 31 | 32 |
| 3 | Наклон туловища вперед (см) | 24 | 20 | 13 | 24 | 21 | 14 |
| 4 | Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз) | 135 | 115 | 95 | 140 | 120 | 100 |

Уровень освоения учебных дисциплин обучающимися определяется следующими оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценки "отлично" заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Оценки "хорошо" заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе практические задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки "удовлетворительно" заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. Оценка "неудовлетворительно" ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.