



**Министерство образования Самарской области**  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «ТМК»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
**13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)**

**Тольятти, 2024**

## ОДОБРЕНО

методической комиссией ОГСЭ и ОД

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Е.С. Чекунова

Составитель:

Загаринский И.В., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

### Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Филиппова Г.М., председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования по отраслям, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017г. № 1196.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования в машиностроении в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	20
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22
Приложение А- Технологии формирования ОК	23
Приложение Б- Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов	24
Лист актуализации рабочей программы	25

# 1 Паспорт программы учебной дисциплины

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования по отраслям, базовой подготовки, разработанной в ГАПОУ СО «ТМК», в соответствии с ФГОС СПО.

УД может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по всем специальностям СПО.

Рабочая программа составлена для обучающихся очной формы обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

#### Обязательная часть

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

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей В

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

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	основы здорового образа жизни

#### Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение А):

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК. 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

Для формирования и развития общих компетенций у обучающихся в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (Приложение Б).

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки студента 160 часов, в том числе:

**обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 160 часов;**

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во академических часов	Объем часов по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>	32	32	28	23	23	22
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	160	32	32	28	23	23	22
в том числе:							
теоретическое обучение	10	2	2	2	2	2	-
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
практические занятия	149	30	30	26	21	21	21
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Консультации	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		3	3	3	3	3	ДЗ
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-6 семестр), дифференцированный зачет (7 семестр)	1	-	-	-	-	-	1

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

### 2.2.1 Тематический план и содержание УД 2 курс (3-4 семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
Раздел 1. Основы физической культуры				4	
Тема: <i>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Содержание учебного материала			2	1
	1. Инструктаж по технике безопасности.		ОК4 31,32		
	2. Основы ЗОЖ				
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				64	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			6	
	Практические занятия				
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 2-9  У1	6	2
	2.	Кроссовая подготовка, бег 500 метров			
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места			
	4.	Кроссовая подготовка, бег 1000 метров			
	5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
	6.	Кроссовая подготовка, бег 3000 метров			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры.  Баскетбол	Содержание учебного материала			14	
	Практические занятия				
	7.	Совершенствование техники владения мячом	ОК 2-9  У1	14	2
	8.	Двухсторонняя игра			
	9.	Совершенствование техники штрафных ударов			
	10.	Двухсторонняя игра			
	11.	Совершенствование защитных действий			
	12.	Двухсторонняя игра			
	13.	Совершенствование техники владения мячом			
	14.	Двухсторонняя игра			

	15.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо			
	16.	Двухсторонняя игра			
	17.	Совершенствование техники ведения мяча рукой			
	18.	Двухсторонняя игра			
	19.	Совершенствование тактических действий в защите.			
	20.	Двухсторонняя игра			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Тема : Атлетическая гимнастика	1.	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия				
	21.	Совершенствование техники отжимания	ОК 2-9 У1	10	2
	22.	Круговая тренировка для развития силы			
	23.	Совершенствование техники подтягивания			
	24.	Круговая тренировка для развития силы			
	25.	Совершенствование техники подтягивания			
	26.	Круговая тренировка для развития силы.			
	27.	Совершенствование техники отжимания			
	28.	Круговая тренировка для развития силы.			
	29.	Совершенствование техники подтягивания			
	30.	Круговая тренировка. Зачет.			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Итого за 3 семестр				34	
Раздел 1. Основы физической культуры				4	
Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности Тема: Спортивные игры.	Содержание учебного материала		ОК4 31,32	2	1
	3. Инструктаж по Т.Б.				
	4. Социально-биологические основы физической культуры.				
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
	Содержание учебного материала			32	



Волейбол	<b>Практические занятия</b>				
	31.	Совершенствование техники передач мяча.	ОК 2-9 У1	6	2
	32.	Двухсторонняя игра			
	33.	Совершенствование техники подачи мяча.			
	34.	Двухсторонняя игра			
	35.	Совершенствование техники перемещений.			
	36.	Двухсторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
	<b>Содержание учебного материала</b>			8	
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>				
	37.	Совершенствование техники подтягивания.	ОК 2-9 У1	8	2
	38.	Круговая тренировка для развития силы			
	39.	Совершенствование техники отжимания.			
	40.	Круговая тренировка для развития силы			
	41.	Совершенствование техники отжимания.			
	42.	Круговая тренировка для развития силы			
	43.	Совершенствование техники упражнений на брусьях			
	44.	Круговая тренировка для развития силы			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	<b>Практические занятия</b>				
	45.	Совершенствование техники владения мячом.	ОК 2-9 У1	2	3
Тема: Спортивные игры. Футбол	46.	Двухсторонняя игра			
	47.	Совершенствование техники штрафных ударов			
	48.	Двухсторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
	49.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		12	2
	50.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров..			

Тема: Лёгкая атлетика	51.	Совершенствование техники прыжков в длину	ОК 2-9 У1		
	52.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров.			
	53.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
	54.	Кроссовая подготовка бег 3000 метров.			
	55.	Совершенствование техники прыжков в длину			
	56.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров.			
	57.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	58.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров.			
	59.	Совершенствование техники бега на выносливость.			
	60.	Развитие выносливости. Зачет.			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Итого за 4 семестр			34		
Итого: за 2 курс			68		

#### 2.2.2 Тематический план и содержание УД 3 курс (5-6семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			4	
Тема: <i>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Содержание учебного материала	ОК4 31,32	2	1
	1. Инструктаж по Т.Б. Основы здорового образа жизни.			
	2. Физическая культура в обеспечении здоровья		не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Контрольные работы</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>78</b>	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		14	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места		14	2
	2. Кроссовая подготовка, бег 500 метров			
	3. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100			
	4. Кроссовая подготовка, бег 800 метров			
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции			
	6. Кроссовая подготовка, бег 1000 метров			

	7.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	ОК 2-9 У1					
	8.	Кроссовая подготовка, бег на 3000 метров						
	9.	Совершенствование техники эстафетного бега						
	10.	Кроссовая подготовка , бег на 1000 метров						
	11.	Совершенствование техники метания гранаты						
	12.	Кроссовая подготовка , бег на 1000 метров						
	13.	Совершенствование техники бега на выносливость						
	14.	Сдача норматива в беге на 1000 метров.						
	Лабораторные работы						не предусмотрено	
	Контрольные работы						не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено					
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала			8				
	Практические занятия							
	15.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	ОК 2-9 У1	8	2			
	16.	Двухсторонняя игра						
	17.	Совершенствование техники бросков в кольцо						
	18.	Двухсторонняя игра						
	19.	Совершенствование техники ведения мяча						
	20.	Двухсторонняя игра						
	21.	Совершенствование тактических действий в нападении						
	22.	Двухсторонняя игра						
	Лабораторные работы			не предусмотрено				
	Контрольные работы			не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено				
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			4				
	Практические занятия							
	23.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины	ОК 2-9 У1	4	2			
	24.	Круговая тренировка для развития силы.						
	25.	Совершенствование техники упражнений на мышцы живота						
	26.	Круговая тренировка. Зачет						
	Лабораторные работы			не предусмотрено				
	Контрольные работы			не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено				
Раздел 1. Основы физической культуры				4				

Тема: <b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4 31,32	2	1
	3. Инструктаж по Т.Б. Значение и методы мышечной релаксации				
	4. Вредные привычки и их последствия				
	<b>Лабораторные работы</b>				
	<b>Контрольные работы</b>				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<i>не предусмотрено</i>	
Тема: Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			16	
	<b>Практические занятия</b>				
	27.	Совершенствование техники передачи мяча	ОК 2-9 У1	16	2
	28.	Двухсторонняя игра			
	29.	Совершенствование техники подачи мяча			
	30.	Двухсторонняя игра			
	31.	Совершенствование техники перемещений			
	32.	Двухсторонняя игра			
	33.	Совершенствование техники блокирования			
	34.	Двухсторонняя игра			
	35.	Совершенствование техники нападающего удара			
	36.	Двухсторонняя игра			
	37.	Совершенствование техники подачи			
	38.	Двухсторонняя игра			
	39.	Совершенствование техники передачи мяча в парах			
	40.	Двухсторонняя игра			
	41.	Совершенствование техники нападающего удара			
	42.	Двухсторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<i>не предусмотрено</i>	
	Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка  ( ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>			6
<b>Практические занятия</b>					
43.		Совершенствование техники жима гири	ОК 2-9 У1	6	3
44.		Круговая тренировка для развития силы			
45.		Совершенствование техники упражнений на перекладине			
46.		Круговая тренировка для развития силы			
47.		Совершенствование техники силовых упражнений. Зачет			

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Итого за 5 – 6 семестр			51	

2.2.3 Тематический план и содержание УД 4 курс (7семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			2	
Тема: <i>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Содержание учебного материала	ОК4 31,32	2	1
	1. Инструктаж Т.Б. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	2. Профилактика профессиональных заболеваний			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			21	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		21	
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК 2-9 У1	10	2
	2. Кроссовая подготовка, бег 1000 метров			
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции			
	4. Кроссовая подготовка ,бег 1500 метров			
	5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
	6. Кроссовая подготовка , бег 2000 метров			
	7. Совершенствование техники эстафетного бега			
	8. Кроссовая подготовка, бег 800 метров			
	9. Совершенствование техники бега на выносливость			
	10. Бег 3000 метров без учета времени			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры.	Содержание учебного материала		11	

Баскетбол	Практические занятия			11	
	11.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	ОК 2-9 У1	11	2
	12.	Двухсторонняя игра			
	13.	Совершенствование техники бросков в кольцо			
	14.	Двухсторонняя игра			
	15.	Совершенствование тактических действий в нападении			
	16.	Двухсторонняя игра			
	17.	Совершенствование тактических действий в защите			
	18.	Двухсторонняя игра			
	19.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите			
	20.	Двухсторонняя игра			
	21.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Зачет.			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено		
Итого за 7 семестр				23	

#### 2.2.3 Тематический план и содержание УД 4 курс (8семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				26	
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			26	
	Практические занятия				
	22.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины	ОК 2-9 У1	10	2
	23.	Круговая тренировка для развития силы			
	24.	Совершенствование техники подтягивания			
	25.	Круговая тренировка для развития силы			
	26.	Круговая тренировка для развития силы.			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала			12	
	Практические занятия			12	

	27	Совершенствование техники передач мяча	ОК 2-9 У1	12	2
	28	Двухсторонняя игра			
	29	Совершенствование техники подачи мяча			
	30	Двухсторонняя игра			
	31	Совершенствование техники перемещений			
	32	Двухсторонняя игра			
	33	Совершенствование техники блокирования			
	34	Двухсторонняя игра			
	35	Совершенствование техники нападающего удара			
	36	Двухсторонняя игра			
	37	Совершенствование техники подачи мяча			
	38	Двухсторонняя игра			
	39	Совершенствование техники нападающего удара			
	40	Двухсторонняя игра			
	Самостоятельная работа обучающихся				не предусмотрено
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	Содержание учебного материала			4	
	Практические занятия				
	41	Совершенствование техники упражнений с гирей	ОК 2-9 У1	4	2
	42	Круговая тренировка для развития силы			
	43	Круговая тренировка. Дифференцированный зачет.			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Итого за 7 – 8 семестр			45		
Объем образовательной программы			160		

### **3 Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты; ворота; корзины; сетки; стойки; антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

гантели;

гири;

гимнастическая

перекладина; шведская

стенка; секундомеры; мячи

для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения- не предусмотрено



## 3.2 Информационное обеспечение

### Основные источники

1 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. No2/16-з).

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

3 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017 4

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

### Дополнительные источники

5 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.

6 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

7 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

8 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

### Интернет-ресурсы

9 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

10 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

11 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

12 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (Таблица1) на зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения реферативных сообщений.</p>



Таблица 1

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500м (сек)	1.5	2.00	2.10	2.20	2.30					
5	Бег 1000м (сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивание в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**Приложение А**  
Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Предоставлять обучающимся возможность самостоятельно организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения самостоятельных работ по конкретным темам.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Создавать педагогические ситуации, в которых студенты смогут оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Готовить обучающихся к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Развивать умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности)
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Учебное занятие строится на активном общении преподавателя со студентами. Т.е. преподаватель играет роль организатора учебного процесса в группе.
ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	Использовать на учебных занятиях командные формы работы, назначать капитана, который будет распределять обязанности в команде и отчитываться о проделанной работе.
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Развивать умение определять цели и осознанно планировать деятельность, анализировать информацию; применять теоретические знания в практической деятельности;
ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Учебное занятие организовано с учетом необходимых требований по охране труда, технике противопожарной безопасности, в соответствии с инструкциями в процессе обучения.

## Приложение Б

### Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения на уроке	Код формируемых компетенций
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2-9

**Лист актуализации рабочей программы**

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>