



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «ТМК»

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

**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт**  
**двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

**Тольятти, 2024**

ОДОБРЕНО

методической комиссией ОГСЭ и ОУП

Председатель

\_\_\_\_\_ 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: Мезенцева Е.И., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей , утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1568.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	19
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
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) программы подготовки специалистов среднего звена, по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, 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;
У2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

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

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
З1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2	Основы здорового образа жизни;
З3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
З4	Средства профилактики перенапряжения

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 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

	в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
--	---

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
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>26</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	160	28	28	28	50	26
в том числе:						
теоретическое обучение	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-
практические занятия	160	28	28	28	50	26
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-
Консультации	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		3	3	3	3	ДЗ
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-

## 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	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>56</b>		
Тема: Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		6		
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	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				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		12		
	<b>Практические занятия</b>				
	7. Совершенствование техники владения мячом	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	12	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				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>				
	15. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо				

	16	Двухсторонняя игра				
	17	Совершенствование техники ведения мяча				
	18	Двухсторонняя игра				
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			10		
	<b>Практические занятия</b>					
	19.	Совершенствование техники отжимания	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33,34	10	2	
	20.	Круговая тренировка для развития силы				
	21.	Совершенствование техники подтягивания				
	22.	Круговая тренировка для развития силы				
	23.	Совершенствование техники подтягивания				
	24.	Круговая тренировка для развития силы.				
	25.	Совершенствование техники отжимания				
	26.	Круговая тренировка для развития силы.				
	27.	Совершенствование техники подтягивания				
	28.	Круговая тренировка. Зачет.				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			6		
	<b>Практические занятия</b>					
	29.	Совершенствование техники передач мяча	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33,34	6	2	
	30.	Двухсторонняя игра				
	31.	Совершенствование техники подачи мяча				
	32.	Двухсторонняя игра				
	33.	Совершенствование техники перемещений				
	34.	Двухсторонняя игра				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено		
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			8		
	<b>Практические занятия</b>					
	35.	Совершенствование техники подтягивания.		8	2	



	36.	Круговая тренировка для развития силы	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34			
	37.	Совершенствование техники отжиманий.				
	38.	Круговая тренировка для развития силы				
	39.	Совершенствование техники отжиманий				
	40.	Круговая тренировка для развития силы				
	41.	Совершенствование техники упражнений на брусьях				
	42.	Круговая тренировка для развития силы				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2		
	<b>Практические занятия</b>					
	43.	Совершенствование техники владения мячом	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	2	3	
	44. 1.	Двухсторонняя игра				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено		
Тема: Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>			12		
	<b>Практические занятия</b>					
	45.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	12	2	
	46.	Кроссовая подготовка, бег 1000 метров				
	47.	Совершенствование техники прыжка в длину				
	48.	Кроссовая подготовка, бег 1000 метров				
	49.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
	50.	Кроссовая подготовка, бег 3000 метров				
	51.	Совершенствование техники прыжков в длину				
	52.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров.				
	53.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.				
	54.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров.				
	55.	Совершенствование техники бега на выносливость.				
	56.	Развитие выносливости. Зачет.				

	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>28</b>		
	<b>Итого: за 2 курс</b>		<b>56</b>		
	<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>		
<b>Итого за 3 – 4 семестр</b>			<b>56</b>		

### 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
			3	4
1	2		3	4
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>78</b>	
Тема: Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		14	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	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			
	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.			
	<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: Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия			

	15.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	10	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			
	23.	Совершенствование тактических действий в защите			
	24.	Двухсторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			4	
	<b>Практические занятия</b>				
	25.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	4	2
	26.	Круговая тренировка для развития силы.			
	27.	Совершенствование техники упражнений на верхний отдел брюшного пресса			
	28.	Круговая тренировка для развития силы. Зачет			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
	<b>Содержание учебного материала</b>			16	
	<b>Практические занятия</b>				
Тема: Спортивные игры. Волейбол	29.	Совершенствование техники передачи мяча	ОК 1-4,8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	16	2
	30.	Двухсторонняя игра			
	31.	Совершенствование техники подачи мяча			
	32.	Двухсторонняя игра			
	33.	Совершенствование техники перемещений			
	34.	Двухсторонняя игра			
	35.	Совершенствование техники блокирования			
	36.	Двухсторонняя игра			
	37.	Совершенствование техники нападающего удара			

	38.	Двухсторонняя игра			
	39.	Совершенствование техники подачи			
	40.	Двухсторонняя игра			
	41.	Совершенствование техники передачи мяча в парах			
	42.	Двухсторонняя игра			
	43.	Совершенствование техники нападающего удара			
	44.	Двухсторонняя игра			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	Содержание учебного материала			6	
	Практические занятия				
	45.	Совершенствование техники жима гири	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	6	3
	46.	Круговая тренировка для развития силы			
	47.	Совершенствование техники силовых упражнений			
	48.	Круговая тренировка для развития силы			
	49.	Совершенствование техники упражнений на перекладине			
	50.	Круговая тренировка для развития силы			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала			10	
	Практические занятия				
	51.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	10	2
	52.	Двухсторонняя игра			
	53.	Тактические действия в нападении			
	54.	Двухсторонняя игра			
	55.	Совершенствование тактические действия в защите			
	56.	Двухсторонняя игра			
	57.	Совершенствование тактических действий в нападении			
	58.	Двухсторонняя игра.			
	59.	Совершенствование техники владения мячом			
	60.	Двухсторонняя игра			

	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			18	
	Практические занятия				
	61.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	18	2
	62.	Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров			
	63.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции			
	64.	Кроссовая подготовка, бег 1000 метров			
	65.	Совершенствование техники эстафетного бега 4 по 100			
	66.	Кроссоая подготовка, бег 800 метров			
	67.	Совершенствование техники бега на средние дистанции			
	68.	Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров			
	69.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
	70.	Кроссовая подготовка , бег 3000 метров			
	71.	Совершенствование техники эстафетного бега			
	72.	Кроссоая подготовка, бег 800 метров			
	73.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции			
	74.	Кроссовая подготовка , бег 1000 метров			
	75.	Совершенствование техники метания гранаты			
	76.	Кроссовая подготовка , бег 1000 метров			
	77.	Совершенствование техники бега на выносливость			
	78.	Кроссовая подготовка. Зачет			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено		
Итого за 5 – 6 семестр				78	

### 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 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>26</b>	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		26	

	<b>Практические занятия</b>		ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	10	2
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции			
	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			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			12	
	<b>Практические занятия</b>			12	
	11.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	12	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			
	22.	Двухсторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			не предусмотрено	
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			4	
	<b>Практические занятия</b>				

	23.	Совершенствование техники отжимания	ОК 1-4,8 У1, У2,У3, 31, 32, 33,34	4	2
	24.	Круговая тренировка для развития силы			
	25.	Совершенствование техники подтягивания			
	26.	Круговая тренировка для развития силы. Зачет			
<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>	
<b>Итого за 7 семестр</b>				<b>26</b>	
<b>Объем образовательной программы</b>				<b>160</b>	

### **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. №2/16-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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<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):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)</li> <li>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</li> <li>Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники выполнения упражнений.</li> <li>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</li> </ul> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.</li> <li>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</li> <li>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</li> </ul>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> </ul>	<p>Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения реферативных сообщений.</p>

- Средства профилактики перенапряжения.	
---	--

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	13.1	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10м (мин.сек)								0		
		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**

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Предоставлять обучающимся возможность самостоятельно организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения самостоятельных работ по конкретным темам.
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	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 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Создавать педагогические ситуации, в которых студенты смогут оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Использовать на учебных занятиях командные формы работы, назначать капитана, который будет распределять обязанности в команде и отчитываться о проделанной работе
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Готовить обучающихся к овладению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

## Приложение Б

### Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения на уроке	Код формируемых компетенций
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	160	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 1-4,8

**Лист актуализации рабочей программы**

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