

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общего гуманитарного и социально-экономического цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование*

**Тольятти, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1547.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж».

Составитель: Нагибин А.А., преподаватель ГБПОУ «ТСЭК».

РАССМОТРЕНО

Методистом отделения информационно-технологических и экономических специальностей  
«04» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директором ГБПОУ «ТСЭК»  
№ 08-01/79 от 15.04.2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>20</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности\_09.02.07 Информационные системы и программирование.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются элементы компетенций, формируются личностные результаты

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10.2	Заботящийся о собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

#### Базовая часть

##### **Уметь:**

Код	Наименование результата обучения
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)

##### **Знать:**

Код	Наименование результата обучения
31	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	Основы здорового образа жизни
33	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
34	Средства профилактики перенапряжения

#### Вариативная часть <sup>1</sup>

Не предусмотрено

### **1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузкой обучающегося **168** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося **168** часа;  
самостоятельной работой обучающегося **0** часов.

<sup>1</sup> Если имеется. В случае отсутствия вариативной части, пишется «НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО»

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
Объем образовательной программы во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	150
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>не предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация в форме: зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ дифференцированный зачет	12

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы, коды личностных результатов реализации программы воспитания
1	2		3	
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура и профессиональная подготовка к социокультурно-развитию личности	Содержание учебного материала		1	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2.	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Лабораторная работа		(не предусмотрено)	
	Практические занятия		(не предусмотрено)	
	Контрольная работа		(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся		(не предусмотрено)	
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		1	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия		16	
	1.	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.	16	

	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование. техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	<b>Контрольная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника бега по дистанции		
	<b>Лабораторная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	10	
	<b>Контрольная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Лабораторная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		10	



	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Контрольная работа		(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся		(не предусмотрено)	
РАЗДЕЛ 3. Баскетбол			44	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		1	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Лабораторная работа		(не предусмотрено)	
	Практические занятия		10	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	10	
	Контрольная работа		(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся		(не предусмотрено)	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала		1	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Лабораторная работа		(не предусмотрено)	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	10	
	Контрольная работа		(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся		(не предусмотрено)	
	Содержание учебного материала			ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		

	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		10.2, ЛР 11
	Лабораторная работа	(не предусмотрено)	
	Практические занятия	(не предусмотрено)	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10	
	Контрольная работа	(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся	(не предусмотрено)	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.,ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1. Техника владения баскетбольным мячом.		
	Лабораторная работа	(не предусмотрено)	
	Практические занятия	10	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10	
	Контрольная работа	(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся	(не предусмотрено)	
РАЗДЕЛ 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.,ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	Лабораторная работа	(не предусмотрено)	
	Практические занятия	14	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	14	

	<b>Контрольная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Лабораторная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	<b>Контрольная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника прямого нападающего удара		
	<b>Лабораторная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Отработка техники прямого нападающего удара	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Техника прямого нападающего удара		
	<b>Лабораторная работа</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Практические занятия</b>		12	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>РАЗДЕЛ 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Легкоатлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07.,
	1.	Техника коррекции фигуры		

гимнастика, работа на тренажерах	Лабораторная работа		(не предусмотрено)	ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	Практические занятия		10	
	1.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	
	Контрольная работа		(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся		(не предусмотрено)	
РАЗДЕЛ 6. Лыжная подготовка			38	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ЛР 7, ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 10.2, ЛР 11
	1.	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Лабораторная работа		(не предусмотрено)	
	Практические занятия		30	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		30	
	Контрольная работа		(не предусмотрено)	
	Самостоятельная работа обучающихся		(не предусмотрено)	
Промежуточная аттестация			10	
Дифференцированный зачет			2	
Всего:			168	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,

мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.

В.Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 599 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1.Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В.Ягодин.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 113с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.3 Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий с целью формирования и развития общих компетенций.

Освоению программы учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура должно предшествовать изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

Занятия проводятся в спортивном зале, при необходимости оказываются консультации по освоению программы.

В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются

междисциплинарные связи с ОП.06 Безопасность жизнедеятельности.

### **3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></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>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	<p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование Контрольная работа • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Выполнение контрольного норматива</p>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></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> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>		

	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1	Бег на длинные дистанции	2	Обучение в сотрудничестве	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
2	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	2	Обучение в сотрудничестве	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
3.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	Обучение в сотрудничестве	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
4.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		Обучение в сотрудничестве	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8