

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гашенко Светлана Александровна
Должность: Заместитель директора по учебной работе Байкало-Амурского
института железнодорожного транспорта - филиал ДВГУПС в г. Тынде
Дата подписания: 22.02.2024 18:51:08
Уникальный программный ключ:
deec2f68a6da580c

Приложение 3

Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде
Подразделение СПО - Тындинский техникум железнодорожного транспорта

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ С.А. Гашенко
«__» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Составители: преподаватель – Лужников Сергей Александрович

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных социально-
экономических дисциплин

«26 » _____ 06__ 2023г., протокол №6

Председатель ПЦК _____ И.С. Новичкова

Согласована на заседании Методической комиссии БАМИЖТ – филиала ДВГУПС
в г.Тынде:

«__» _____ 2023 г., протокол №_

Методист _____ Е.П. Федоренко

г.Тында
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знаний

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 03	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 08.02	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.03	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.04	основы здорового образа жизни
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	160
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		-/2		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание Теоретический раздел: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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. 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 организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. 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. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02

	Самостоятельная подготовка обучающихся	-		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		124/-		
Тема 2.1. Общая физическая культура	Содержание	6/-	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
	Практические занятия Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности	6		
	Самостоятельная подготовка обучающихся	-		
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание	26/-	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
	Практические занятия Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Воспитание двигательных качеств на занятиях легкой атлетикой; Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; Воспитание скоростно-силовых качеств на занятиях лёгкой атлетикой; Воспитание выносливости на занятиях лёгкой атлетикой; Воспитание координации движений на занятиях лёгкой атлетикой.	26		
	Самостоятельная подготовка обучающихся	-		
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание	24/-	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
	Практические занятия Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	24		

	<p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми; - тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. <p>каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортиграм.</p>			
--	---	--	--	--

	Самостоятельная подготовка обучающихся	-		
Тема 2.4. Аэробика. Атлетическая гимнастика	Содержание	38/-	ОК 03	Уо 04.01
	Практические занятия	38	ОК 04	Уо 04.02
	Аэробика		ОК 06	Уо 08.01
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.		ОК 08	Уо 08.02
	Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			Уо 08.03
	- воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;			Зо 08.01
	- воспитание координации движений в процессе занятий.			Зо 08.02
	- выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.			Зо 08.03
	- каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики. Атлетическая гимнастика			Зо 08.04
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.			Зо 04.01
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.			Зо 04.02
	- выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.			
	- выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:			
	- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;			
	- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;			
	- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;			
	- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.			
	каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение			

	занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики.			
	Самостоятельная подготовка обучающихся	-		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание	30/-	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
	Практические занятия 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). - закреплению и совершенствованию основных элементов техники лыжных ходов; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений; - воспитание скоростно-силовых способностей; - воспитание гибкости; каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	30		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		36/-		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	20		
	Практические занятия Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Цели и задачи ППФП. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. - выполнить упражнения направленные на воспитание осанки и развитие внимания, совершенствование координации движений и устойчивости организма к вестибулярным нагрузкам; развитие силы и силовой выносливости - формирование профессионально значимых физических качеств (развитие внимания и быстроты в действиях; для адаптации организма к нагрузкам сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы; для развития смелости; для адаптации организма к работе в неблагоприятных климатических условиях); - самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	20	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.2. Военно-	Содержание	16/-	ОК 03	Уо 04.01

прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Практические занятия Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. - разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. - разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнениявыстрелов. - разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементовборьбы. -разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. -учебно-тренировочные схватки. -разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	16	OK 04 OK 06 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к дифференцированному зачету	2	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Зо 04.01 Зо 04.02
Промежуточная аттестация		дифференцированный зачет		
Всего		164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, открытый стадион, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными изданиями, основной и дополнительной учебной литературой 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. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С.Коровин.—Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020.—199с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 12.10.2023).—Библиогр.: с. 193-195.- ISBN 987-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. –Текст: электронный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа : по подписке. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 12.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

3. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. (дата обращения : 12.10.2023). – Библиогр. : с. 218-221. – ISBN 987-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

4. Коробченко, А.И. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие / А.И. Коробченко. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // УМЦ ЖДТ : электронная библиотека. — URL : <https://umczdt.ru/books/1319/265049/> (дата обращения 12.10.2023). — Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. ЭБ УМЦ ЖДТ <https://www.umezdt.ru>
2. ЭБС Университетская библиотека <https://www.biblioclub.ru>

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Типы оценочных мероприятий	Методы и формы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - Средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - тестирование;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающихся; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях

Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания дифференцированный зачет
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по	Хорошо

	учебно- программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	
Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

1.3. Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель,	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной

		преподавателем.	и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
--	--	-----------------	--	---

2. Перечень заданий к дифференцированному зачету.

2.1 Примерный перечень заданий:

3 (1) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1 задание - Бег 100 метров

2 задание - Прыжок в длину с места

3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м.

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость.

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

Критерии оценивания:

ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	(2-3)курс	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			
1.Бег 100м (сек)	2-3 (2-3)курс	13,5	14,8	15,1	15.3	16,5	17.0	17,5	18.0
		7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0
2.Бег 1000м (мин)	2(1)курс	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	3 (2)курс	3.20	3.30	3.40	3.50	3,10	3,20	3,30	3.50
4.Бег 2000-3000м (мин) или 6-ти мин бег(м)	(3-2)курс	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	(2-3)курс	4.30	3.90	3.80	3.60	3.20	2.90	2.70	2.50
		240	230	215	200	195	180	170	160

4 (2) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Ведение 2 шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)

2. Выполнять броски мяча: штрафные

3. Челночный бег с ведением мяча

4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место - получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

Критерии оценивания:

Задание	Критерии оценки			
ОК 04, ОК 08	«5»	«4»	«3»	«2»

1. Введение 2 шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)	5 попаданий из 5, при правильной техники выполнения	4 попадания из 5, при правильной техники выполнения	3 попадания из 5, при правильной техники выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Штрафной бросок	5	4	3	Меньше 3
3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 20 сек. Дев. 22 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 22 сек. Дев. 24 сек. при правильной техники выполнения	Меньше 22 сек. или неправильная техника выполнения
4. Игра: 1. выход на свободное место - получение мяча; 2. ведение два шага бросок; 3. держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не выполняет

5 (3) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой , в парах.
2. Подача нижняя, верхняя, боковая.
3. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты.
4. Практическое судейство.

Критерии оценивания:

Задание	Критерии оценки			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08				
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (раз);	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. Подача нижняя или верхняя Прямая (из 6 подач)	8	7	6	5
5. Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

6 (4) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Овладение техники лыжных ходов. Повороты.
2. Подъёмы и торможение со спуска елочкой.
3. Прыжки с небольшого трамплина.

4. Прохождение дистанции 3 – 5 км. на время.

Критерии оценивания:

Задание	Критерии оценки			
	«5»	«4»	«3»	«2»
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08				
Прохождение дистанции 3 км. девушки.	20.00	20.30	21.00	Не уложился
Прохождение дистанции 5 км. юноши.	26.30	27.00	27.30	Не уложился

2.2. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).

3 (1) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения. Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
2. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
3. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
5. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Наркомания как социальное зло.
7. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
8. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
9. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
10. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.

4 (2) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
2. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
3. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
4. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической

- подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
 6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
 7. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .
 8. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
 9. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
3. Краткая характеристика функциональной активности человека.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
10. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
11. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
12. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

5 (3) семестр

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

1. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.
2. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек
3. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
4. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
5. Питание человека. Основы потребления пищи.
6. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.
7. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
8. Профилактика осанки.

6 (4) семестр

Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
 2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
 3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
 4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
 5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
 6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
 7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.
- Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития

быстроты.

8. Физическая культура личности.

9. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

10. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.

11. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

3.1. Примерные задания теста к дифференцированному зачету

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись (ОК 04):

Выберите правильный вариант ответа:

а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли (ОК 04)

Выберите правильный вариант ответа:

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились (ОК 04):

Выберите правильный вариант ответа:

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

4. Девиз Олимпийских игр (ОК 04, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

3.2. Примерные задания теста к дифференцированному зачету

1. Одним из основных средств физического воспитания является (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

а) физическая нагрузка;

б) физические упражнения;

в) физическая тренировка

г) урок физической культуры.

2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

3. К показателям физической подготовленности относятся (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. К показателям физического развития относятся (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

3.3 Примерные задания теста к дифференцированному зачету

1. Недостаток витаминов в организме человека называется (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

2. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

3. Динамометр служит для измерения показателей (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

3.4. Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

4. Оценка ответа обучающегося на задания к дифференцированному зачету

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие повсем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответова все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие в данному критерию.
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.