

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**


**2025 г.**

**г. Новый Оскол**


**Организация – разработчик: ОГАПОУ «Новооскольский колледж»**

**Разработчики:**

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Подчердниченко Л.П.

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Щербак О.Н.

Рассмотрена

Предметно-цикловой комиссией ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Протокол № 1 от 28.08.2025 года

Председатель ПЦК Савенкова Г. В.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Общая характеристика рабочей программы .....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>7</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	7
2.2.Содержание дисциплины .....	10
2.3. Курсовой проект (работа).....	17
<b>3. Условия реализации дисциплины .....</b>	<b>15</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	17
<b>4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>18</b>
4.1. Комплект оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации ....	18

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОГСЭ04 Физическая культура: формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний. А так же развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина ОГСЭ04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья колледж устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- распознавать задачу, анализировать проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи, эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; реализовывать составленный план и оценивать последствия своих действий	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем	
ОК.04	- организовывать	- правила	

Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, выполнять физические упражнения в команде;	взаимодействия между игроками в командных видах спорта; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	
ПК 2.2. Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации имущества в местах их хранения  ПК 2.3. Проводить подготовку к инвентаризации и проверку действительного соответствия фактических данных инвентаризации данным учета	- сформированность систематической двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  - проводить техническое обслуживание	- предложить способы профилактики утомления или рационализации двигательного режима у представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью);  - подобрать и применять комплекс производственной гимнастики для представителей группы труда (в соответствии с	<i>Овладение двигательными действиями:</i> - формирование гармоничного физического развития обучающегося подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности;  <i>В части трудового воспитания:</i> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

		получаемой специальностью).	
--	--	--------------------------------	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов	I семестр	II семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>	<b>48</b>	<b>58</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>	<b>48</b>	<b>58</b>
в том числе:			
лекции	4	2	2
практические занятия	102	46	56
контрольные работы			
дуальное обучение (всего)			
учебная практика			
производственная практика			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			
Консультации			
Итоговая аттестация в форме	Зач/Зач	зачет	зачет

### 2.2. Содержание дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов профессионального модуля, тем и занятий по МДК	Обязательная учебная нагрузка		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		Материальное и информационное обеспечение занятий
		Объем ак.ч	Вид учебной деятельности	ОК	ПК	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>I семестр (48 часов)</b>					
	<b>Раздел I. Теоретическая подготовка (2 часа по)</b>					
	<b>Раздел II. Практическая подготовка (46 часов)</b>					
	<b>Лёгкая атлетика</b>					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Освоение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного теста: бег на 100м.	2	ПЗ	01,04,08		12,17,18,23; <b>ОИ 1 с 131-140;</b> <b>ЭОР 7</b>

2	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23; <b>ОИ 1 с 131-140; ЭБС с 14-18</b>
3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольного теста: бег на 1000 м	2	ПЗ	<b>01,04, 08</b>	<b>2.2; 2.3</b>	12,17,18, 23;ОИ 1 с 131- 140; ЭБС с33-36
4	Отработка тактики равномерного бега на длинные дистанции 3 000 м, 5 000 м. Выполнение контрольного теста: бег на 3 000 м, 5 000 м	2	ПЗ	0 1,04,		12,17,18, 23; <b>ОИ 1 с 131-140;</b>
5	Развитие физических возможностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты	2	ПЗ	<b>08</b>		12,17,18, 23;ОИ 1 с 131- 140;
6	Изучение техники метания спортивного снаряда с места и с разбега	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23;ОИ 1 с 131- 140
<b>Гимнастика</b>						
7	Совершенствование комплекса ОРУ, умений выполнять повороты. <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</i>	2	ПЗ урок	01,04, 08	2.2 2.3	1,7,17,19 ОИ 1 с 118-130; ЭБС 2 с 7-28
8	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	2	ПЗ	<b>01, 04, 08</b>		1,7,17,19 <b>ОИ 1 с 118-130; ЭБС 2 с 7-28</b>
9	Совершенствование комплекса ОРУ. <i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	2	ПЗ урок	01,04, 08	2.2 2.3	1,7,17,19 ОИ 1 с 118-130; ЭБС 2 с 7-28

<b>Волейбол</b>						
10	<b>Освоение и закрепление техники перемещений, передачи мяча «сверху» двумя руками</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 2 с 7-28; ЭОР 3
11	<b>Совершенствование техники передачи мяча «сверху» двумя руками в прыжке во время игры</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1с 100-109; ЭБС 1 с 36-61; ЭБС 2 с 7-28
12	<b>Учебная игра с применением изученных технических элементов в волейболе</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1 с 100-109; ЭОР 5, ЭОР 3
13	<b>Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1 с 100-109; ЭОР 3
14	<b>Освоение и закрепление техники передач мяча «сверху» с выпадом в сторону</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1 с 100- 109;ЭОР 5
15	<b>Совершенствование техники приема мяча. Групповые действия в игре. Взаимодействие игроков</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1 с 100- 109;ЭОР 5
16	<b>Индивидуальные действия. Определение времени для оттачивания при блокировании</b>	2	ПЗ	01,04, 08		2,3,12,14, 17,19 ОИ 1 с 100- 109;ЭОР

						<b>3</b>
<b>Баскетбол</b>						
17	<b>Овладение сочетанием приёмов передвижений и остановок игрока, техники передач различными способами</b>	2	ПЗ	01,04, 08		1,6,14,17, 19 <b>ОИ 1 с 81-83</b>
18	<b>Совершенствование технических и тактических приемов игры</b>	2	ПЗ	01,04, <b>08</b>		1,6,14,17, 19 <b>ОИ 1 с 81-83</b>
19	<b>Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра</b>	2	ПЗ	01,04, 08		1,6,14,17, 19 <b>ОИ 1 с 81-83</b>
20	<b>Совершенствование техники передач и ловли мяча, заслонов в движении</b>	2	ПЗ	01,04, <b>08</b>		1,6,14,17, 19 <b>ОИ 1 с 81-83</b>
21	Совершенствование командных навыков игры в защите. Прессинг	2	ПЗ	01,04, 08		1,6,14,17, 19 <b>ОИ 1 с 81-83</b>
<b>Футбол</b>						
22	<b>Освоение и закрепление техники передач и обработки мяча. Вбрасывание</b>	2	ПЗ	01,04, 08		17,23,24 ОИ 1 с 110-117; <b>ЭБС 5</b>
23	<b>Отработка технических и тактических приёмов игры в футбол</b>	2	ПЗ	01,04, <b>08</b>		17,23,24 <b>ОИ 1 с 110-117; ЭБС 1 с 29-33</b>
24	<b>Совершенствование индивидуальной опеки игрока с мячом и без мяча. Зачет</b>	2	ПЗ	01,04, 08		17,23,24 <b>ОИ 1 с 110- 117;ЭБС 1 с 29-33</b>
<b>Псеместр (58 часов)</b>						

<b>Раздел I. Теоретическая подготовка (2 часа по)</b>						
<b>Раздел II. Практическая подготовка (56 часов)</b>						
<b>Лыжная подготовка</b>						
25	<b>Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники лыжных ходов</b>	<b>2</b>	<b>ПЗ</b>	01,04, 08		<b>12,15,17, 23</b> <b>ЭУ 3 с 55-66; ОИ 1 с 141-162</b>
26	<b>Совершенствование техники лыжных ходов</b>	<b>2</b>	<b>ПЗ</b>	01,04, 08		2,15,17,23 <b>ОИ 1 с 141-162; ЭБС 1 с 8-15</b>
27	<b>Ходьба на 3 км, эстафеты. Контроль, самоконтроль, пульсометрия после прохождения дистанции</b>	<b>2</b>	<b>ПЗ</b>	<b>01,04, 08</b>		2,15,17,2 3; <b>ОИ 1 с 141-162,</b> <b>ЭОР 6,8; ЭБС 1 с 78-81</b>
28	Выполнение технического норматива: бег на лыжах на 2 км, 3 км	2	<b>ПЗ</b>	01,04, 08		2,15,17,23 <b>ОИ 1 с141-162</b>
29	Совершенствование техники ходов. Подвижная игра	2	<b>ПЗ</b>	01,04, 08		2,15,17,2 3; <b>ОИ 1 с 141-162,</b> <b>ЭОР 6,8; ЭБС 1 с 78-81</b>
30	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета	2	<b>ПЗ</b>	01,04, 08		<b>2,15,17,2 3;ОИ 1 с 141-162, ЭОР 6,8; ЭБС 1 с 78-81</b>
<b>Футбол</b>						
31	Овладение техникой выполнения ударов после обводки, отбора мяча	2	<b>ПЗ</b>	01,04, 08		12,17,18, 23,24 <b>ОИ 1 с 110-117; ЭБС 1 с 6-8; ЭБС</b>

						<b>5; И-Р 2</b>
32	Обучение взаимодействию игроков обороны, применению финтов в игре	2	<b>ПЗ</b>	01,04,08		12,17,18,23,24 <b>И-Р 2</b>
33	Взаимодействие игроков обороны. Финты. <i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	2	<b>ПЗ урок</b>	01,04,08	2.2 2.3	12,17,18,23,24 <b>ОИ 1 с 110-117; ЭБС 5</b>
34	Обучение взаимодействию игроков обороны, применению финтов в игре	2	<b>ПЗ</b>	<b>01, 04, 08</b>		12,17,18,23,24 <b>И-Р 2</b>
<b>Волейбол</b>						
35	Освоение и закрепление техники передач мяча «сверху» из глубины площадки для нападающего удара	2	<b>ПЗ</b>	01,04,08		2,3,14,17,19,23 ОИ 1 с 100-109; <b>ЭБС 2 с 7-28</b>
36	Разучивание индивидуальных действий. Определение времени для отталкивания при блокировании	2	<b>ПЗ</b>	01,04,08		2,3,14,17,19,23 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 1 с 33-36; <b>ЭОР 3</b>
37	Совершенствование групповых действий по взаимодействию игроков при приеме мяча	2	<b>ПЗ</b>	01,04,08		2,3,14,17,19,23; ОИ 1 с 100-109; ЭБС 1 с 33-36; <b>ЭОР 3</b>
38	Совершенствование техники выполнения подачи мяча	2	<b>ПЗ</b>	01,04,08		2,3,14,17,19,23; ОИ 1 с 100-109; <b>ЭБС 2 с 7-28</b>
<b>Баскетбол</b>						
39	Совершенствование техники быстрого прорыва в учебной	2	<b>ПЗ</b>	01,04,08		1,6,17,19,23

	игре					ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8
40	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения в учебной игре	2	ПЗ	01,04,08		1,6,17,19,23;  ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
41	Разучивание комплексов специальных упражнений для разных групп мышц	2	ПЗ	01,04,08		4,5,6,7,8,9,12,22,25  ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28
42	Овладение и закрепление техники армспорта, правил проведения соревнований	2	ПЗ	01,04,08		4,5,6,7,8,9,12,22,25; ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28
43	Совершенствование техники силовых упражнений	2	ПЗ	01,04,08		4,5,6,7,8,9,12,22,25; ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28; ЭОР 9
44	Совершенствование техники силовых упражнений, ОФП на снарядах	2	ПЗ	01,04,08		4,5,6,7,8,9,12,22,25; ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28; ЭОР 9
45	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений	2	ПЗ	01,04,08		4,5,6,7,8,9,12,22,25

						ОИ 1 с 233-246- 260; ЭБС 2 с 7-28
<b>Лёгкая атлетика</b>						
46	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, передачи эстафетной палочки	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23;ОИ 1 с 131- 140
47	Совершенствование техники низкого старта. Финишный рывок	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23;ОИ 1 с 131-140; ЭБС 2 с 7-28, 104-115
48	Совершенствование техники прыжка, техники метания спортивного снаряда	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23;ЭОР 2, 4
49	Совершенствование техники высокого старта, бега по пересеченной местности	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23;ОИ 1 с 131- 140; ЭБС 2 с 7-28, 104-115
50	Выполнение контрольного теста: бег на 1 000 м; подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	ПЗ	01,04, 08		12,17,18, 23;ОИ 1 с 131- 140; ЭБС 2 с 7-28, 104-115
<b>Плавание</b>						
51	Ознакомление с работой рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине	2	ПЗ	01,04, 08		1,17; ОИ 1 с 163-175; ЭОР 2, 5
52	Ознакомление с работой рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине. <i>Освоение упражнений современных оздоровительных</i>	2	ПЗ урок	01,04, 08		1,17; ОИ 1 с 163-175; ЭОР 2, 5

	<i>систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</i>					
53	Совершенствование имитационных упражнений пловца на суше. Зачет	2	ПЗ	01,04, 08		1,17; ОИ 1 с 163-175; ЭОР 9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет ДЗ		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>		
	<b>Всего:</b>					

### 2.3. Курсовой проект (работа) *не предусмотрено.*

## 3. Условия реализации программы

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализации программы дисциплины требует наличия спортивных сооружений:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал имеет разметку футбольного, волейбольного и баскетбольного поля.

**Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).**

Комплект для занятий **лёгкой атлетикой**: нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки, мячи малые резиновые для метания, гранаты весом 500 г, 700 г, мячи малые теннисные, сетка для переноса мячей, рулетка металлическая.

Комплект для занятий **гимнастикой**: скакалки гимнастические, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая.

Комплект для занятий **по общей физической подготовке**: стенки гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины, палки гимнастические, каток гимнастический.

Комплект для занятий **подвижными играми с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)**: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи медболы весом 2 кг, насос для накачивания мячей с иглой, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, ворота, канат для перетягивания, жилетки игровые.

Комплект для занятий **по лыжной подготовке**: стеллаж для хранения лыж, лыжи с

креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные.

**Плавание:** доска для плавания.

**Открытые спортивные площадки:** имеется стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, уличные брусья, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, стойки и сетка волейбольные, баскетбольные щиты. Имеется комната для хранения спортивного инвентаря, раздевалка и кабинет физической культуры.

Контрольно- измерительное, информационное спортивное оборудование и инвентарь: рулетки, свистки судейские, секундомеры, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов), аптечка медицинская.

### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

#### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. — Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>;

2. Погадаев, Г. И. под редакцией И. Акинфеева.. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы: учебник. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132364>;

#### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник. — 11-е изд. — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>.

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы (И-Р):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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).

#### **3.2.4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

1. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
4. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

7. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
8. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
9. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

2.

### **3.3. Техника безопасности на занятиях Физической культуры**

Правила безопасности занятий физической культуры являются обязательными при организации и проведении учебных занятий, спортивно-массовых мероприятий по физической культуре и спорту в колледже.

Административный, педагогический, медицинский персонал колледжа руководствуется правилами или инструкциями, знает и соблюдает их в практической деятельности по физическому воспитанию обучающихся.

На администрацию возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий.

На медицинского работника возлагается ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья обучающихся.

Разрешение на проведение занятий по физической культуре в колледже выдаётся комиссией при приёме к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

Проведение занятий по физической культуре в колледже, с применением оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

Преподаватель физической культуры несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Преподаватель обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий; инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать студентов безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаясь принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого студента, в необходимых случаях обеспечить страховку;
- при появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого занятия в новом учебном году преподаватель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с обучающимися.

Порядок проведения инструктажей с обучающимися по охране труда:

- вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими обучающимися один раз за всё время обучения;
- инструктаж на рабочем месте и инструктаж по видам спорта, которые запланированы, проводится со всеми обучающимися не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;
- в течение учебного года, когда обучающиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал (из зала на спортивную площадку), с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта.

Порядок действий в случае, если обучающийся во время учебного процесса получил травму:

- оказать первую медицинскую помощь;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- немедленно сообщить о несчастном случае медицинскому работнику, руководителю колледжа (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;
- при необходимости- принять участие в расследовании несчастного случая.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

**4.1.Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код ПК, ОК	Критерии оценки результата (показатели освоения компетенций)	Формы контроля и методы оценки <sup>1</sup>
ОК 01	-способен обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями;	- устного и письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация; -практического контроля в форме тестирования.Сдача нормативов ВФСК «ГТО».
ОК 04	- владеет техникой физического упражнения выявляется способность	- диагностика (тестирование, контрольные работы, оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных базовых видов спорта на учебно-тренировочных

<sup>1</sup> Примеры оформления формы контроля: контрольные работы, зачеты, квалификационные испытания, защита курсовых и дипломных проектов (работ), экзамены. Примеры оформления методов оценки: интерпретация результатов выполнения практических и лабораторных заданий, оценка решения ситуационных задач, оценка тестового контроля.

<p>ОК 08</p> <p>ПК 2.2</p> <p>ПК 2.3</p>	<p>обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом с учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.</p> <p><i>Уровень физической подготовленности:</i></p> <p>-демонстрирует способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.</p> <p>- владеет способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: умеет применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).</p>	<p>занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности);</p> <p>- владение навыками контроля и оценки: Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.</p> <p>К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).</p>
--	---	---

### Критерии оценки

Критерии оценивания выполнения заданий промежуточной аттестации с учетом выбранного типа задания (*тест, собеседования, проект, рабочая тетрадь и т.д.*)

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
<p>Отношение полученного количества баллов к максимальному возможному (в процентах) (тест)</p>	<p>0,00–19,99%</p>	<p>20,00–39,99%</p>	<p>40,00–69,99%</p>	<p>70,00–100,00%</p>
<p>Устный ответ</p>	<p>- в случае, если выставляется за непонимание и незнание материала</p>	<p>- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании</p>	<p>-за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки</p>	<p>- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое</p>

	программы	материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике		понимание сущности материала, логично его излагает, использует его в деятельности.
Тест ГТО, демонстрация физических упражнений	<p><b>Качественные</b> показатели успеваемости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степень овладения знаниями;</li> <li>- степень овладения двигательными умениями и навыками, техникой выполнения упражнений;</li> <li>- степень овладения способами физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> </ul> <p><b>Количественные</b> показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдвиги в уровне физической подготовленности (прирост в развитии физических качеств).</li> </ul>			

#### Особенности оценки по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

При выставлении оценки:

- необходимо учитывать индивидуальные особенности развития и состояния здоровья обучающихся;

- обеспечивать количественные слагаемые оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленностью обучающихся;

- использовать более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения в нестандартных условиях.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все её составляющие:

- Оценка знаний;
- Оценка умений;
- Оценка активности;
- Оценка прироста показателей физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню освоения программы для обучающихся СМГ (письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13).

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся  
средствами промежуточной аттестации  
(в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	VII ступень (18-19 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	8,9	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:20
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:20
	Кросс на 5 км (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 6	+ 7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	167
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13

	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:30
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6,5,5	6,5,5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	5	5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Приложение 2

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	VIII степень (20-24 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	9,1	11,1
	Бег на 100 м (с)	15,8	18,1
2	Бег на 1000 м (мин,с)	-	4:35
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	-

	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:35
	Кросс на 5 км (мин, с)	26:30	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	9
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+ 6	+ 8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	167
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	31
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	32	-
	весом 500 г (м)	-	13
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	1:28
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6,5,5	6,5,5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	5	5
---	---	---

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

### Приложение 3

#### Требования к результатам обучения студентов

##### специальной группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

