

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ .05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность


09.02.07 Информационные системы и программирование

**2025 г.
г. Новый Оскол**

Организация – разработчик: ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Разработчик:

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Вёрстов Б. В.

Рассмотрена

Предметно-цикловой комиссией ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Протокол № 1 от 28.08.2025 года

Председатель ПЦК Савенкова Г. В.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОГСЭ.05.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 также 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 ОГСЭ.05. Физическая культура включена в обязательную часть образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте; - анализировать задачу и проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи или проблемы;	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить	- владеть актуальными методами работы; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

¹Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) 		
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, выполнять физические упражнения в команде 	<ul style="list-style-type: none"> - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности 	<ul style="list-style-type: none"> - работы в команде
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности 	<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 профессии; средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональных приёмов двигательных функций в профессиональной деятельности
ПК 1.1	-	-	<i>Овладения двигательными</i>

Формировать алгоритмы разработки программных модулей соответствия техническим заданием	в с	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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	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 получаемой <i>специальностью</i>).	<i>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;
ПК 1.2 Разрабатывать программные модули соответствия техническим заданием	в с			

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов	I семестр	II семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	32	40
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	72	32	40
в том числе:			
лекции		-	-
практические занятия	72	32	40
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. 05. 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
I семестр (32 часа)						
I. Практический раздел (32 часа, из них 8 часов по)						
Лёгкая атлетика						
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	08		12,17, 18, 23 ОИ 1 с.131-141; с. 262-267; ЭОР 7
2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Освоение методики составления и проведения КУ утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, КУ для коррекции осанки и телосложения. (ПЗ-по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12,17, 18, 23 ОИ 1 с 131-141; ЭБС с 14-18
3	Совершенствование техники эстафетного бега. Освоение методики составления и проведения КУ для подготовки к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО. (ПЗ-по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12, 16, 17, 18, 23 ОИ 1 с.131-141;ЭБС с33-36
4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-141, с.262
Гимнастика						
5	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Разучивание строевых упражнений и приёмов. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		1, 7, 17, 19 ОИ 1. с. 58-65; с 190; ЭБС 2 с 7-28

6	Совершенствование гимнастических упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Знакомство с профессиограммой будущего специалиста (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 17, 19, 24 ОИ 1 с.118-131, 176; ЭБС 2 с 7-28
Волейбол						
7	Техника безопасности на занятиях волейболом. Изучение техники перемещения и стойки волейболиста	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		2, 3, 12, 14, 17; ОИ 1 с. 100-118; ЭБС 2 с 7-28
8	Разучивание передачи мяча «сверху» двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	2, 3, 14, 17, 19; ОИ 1 с.100-110, с.23-26; ЭБС 1 с 36-61; ЭБС 2 с 7-28
9	Освоение и совершенствование техники выполнения подачи мяча. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний ((ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	04,08	1.1 1.2	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 100-117, с 17-22; ЭОР 5
Баскетбол						
10	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техники перемещения и стойки баскетболиста. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	1, 6, 14, 17, 19; ОИ 1 с 81-93, с. 214-219; ОИ 2 с116-128; ОИ 1 с 65-115, 116-121
11	Разучивание техники передач мяча разным способом.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		1, 6, 17, 19 ОИ 1. с.81-83, с. 176, 220

12	Разучивание техники выполнения броска. Учебная игра	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		1, 6, 17, 19; ОИ 1 с 81-83, с. 228
Футбол						
13	Техника безопасности при занятии футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		17, 23, 24 ОИ 2 с83-91 ЭБС 5
14	Разучивание техники ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы с последующей передачей партнеру (в колоннах).	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		17, 23, 24 ОИ 1 с 110-117, с. 27-40; ЭБС 1 с 29-33
15	Закрепление техники передачи мяча в одно касание. Учебная игра. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	04,08	1.1 1.2	17, 19, 24 ОИ 1 с 110-117, 228; ЭБС 5
16	Совершенствование защитных действий игроков. Зачет	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		17, 19, 24; ОИ 1 с. 110-117, 179; ЭБС 5
II семестр (40 часов)						
I. Практический раздел (40 часов, из них 6 по)						
Лыжная подготовка						
17	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одежда, подбор инвентаря. Изучение способов передвижения	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	08		12, 15, 17, 23 ОИ 1с. 141-163; ЭУ 3 с 55-66;
18	Изучение техники подъемов и спусков.	2	Урок совершенствования знаний,	01, 04, 08		12, 15, 17, 18, 23; ОИ 1 с 141-162; ЭБС 1 с 8-15

			умений навыков			
19	Ходьба на 3 км. Эстафеты. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	12,15, 17, 18 ЭБС 1 с 78-81; ОИ 1 с 141-162; ЭОР 6,8
Футбол						
20	Техника безопасности при занятиях футболом. Совершенствование технико-тактических приёмов игры.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12,17, 18, 23, 24; ОИ 1 с. 100-117, И-Р 2; ЭБС 1 с 6-8; ЭБС 5
21	Разучивание системы опеки: персональная опека, зонная система защиты.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12, 17, 18, 24 ОИ 1 с 100-117; ЭБС 5
Волейбол						
22	Техника безопасности при занятиях волейболом. Изучение техники приема мяча «снизу» двумя руками. Освоение методики составления и проведения КУ различной функциональной направленности (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 2 с 7-28
23	Разучивание техники блокирования: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2..	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	2, 3, 12, 14, 19 ОИ 1 с 100-117; ЭБС 2 с 7-28
24	Совершенствование индивидуальных действий игрока.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		2, 3, 6, 17, 23 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 1 с 33-36; ЭБС 2 с 7-28
Баскетбол						
25	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники владения мячом. Броски. Освоение методики составления и выполнения самостоятельных	2	Урок совершенствования знаний, умений	01, 04, 08	1.1 1.2	1, 17, 19, 23 ОИ 1 с.81-83; ЭБС 7, ЭОР 8

	заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (ПЗ по)		навыков			
26	Разучивание техники быстрого прорыва.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	1, 6, 24; ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8
27	Разучивание индивидуальных защитных действий в обороне. Броски.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		1, 5, 23 ; ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8
Атлетическая гимнастика						
28	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Знакомство с работой в тренажерном зале.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 22, 25 ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28
29	Изучение техники выполнения упражнений: подъем коленей к груди в висе на перекладине.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12, 17, 22, 25 ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28
Лёгкая атлетика						
30	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание подвижных игр и эстафет с элементами лёгкой атлетики.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12, 17, 18, 23 ОИ 1 с 233-246-260
31	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (дев), 700 г (юн). Знакомство с видами физкультурно-спортивной деятельности, способствующих развитию значимых физических и психических качеств будущего специалиста (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 10, 17, 24; ОИ 1 с 131-140; ЭБС 2 с 7-28, 104-115
32	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической		Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	12, 18, 19, 23 ОИ 1 с 51-65, 131-140; ЭБС 1 с 36-61

	подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (ПЗ по)					
33	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12, 17, 19; ОИ 1 с 179-200; ЭБС 1 с 36-61
Плавание						
34	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше (ходьба, бег, ОРУ).	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		1, 17; ОИ 1 с 163-175
35	Ознакомление с работой рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (ПЗ по)	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08	1.1 1.2	1, 17, 18 ОИ 1 с 163-175
36	Совершенствование имитационных упражнений пловца на суше, для совершенствования техники плавания избранного способа плавания (кроля на груди, спине, брасса). Дифференцированный зачет	2	Урок совершенствования знаний, умений навыков	01, 04, 08		12, 18, 19, 23; ОИ 1 с 163-175, 212-219; ЭОР 9
	Аттестация	Зачет ДЗ		ОК 01, ОК 04, ОК 08		
	Всего:	72				

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. 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.

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 выдается 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 освоенности компетенций)	Формы контроля и методы оценки ²
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;
ОК 04	- владеет техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом с	- практического контроля в форме тестирования. Сдача нормативов ВФСК «ГТО». - диагностика (тестирование, контрольные работы, оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной

² 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.

ОК 08	учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний. <i>Уровень физической подготовленности:</i> -демонстрирует способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.	деятельности); - 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. К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).
	- 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).	
ПК 1.1 ПК 1.2		

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»
Отношение полученного количества баллов к максимально возможному (в процентах) (тест)	0,00–19,99%	20,00–39,99%	40,00–69,99%	70,00–100,00%
Устный ответ	- в случае, если выставляется за непонимание и незнание материала программы	- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	-за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует его в деятельности.
Тест ГТО, демонстрация физических упражнений	Качественные показатели успеваемости: - степень овладения знаниями; - степень овладения двигательными умениями и навыками, техникой выполнения упражнений; - степень овладения способами физкультурно-оздоровительной деятельности.			

	<p>Количественные показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдвиги в уровне физической подготовленности (прирост в развитии физических качеств).
--	---

Особенности оценки по дисциплине ОГСЭ. 05. 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).

Приложение 1

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 степень (18-19лет)	
		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
Испытания (тесты) по выбору			
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 ступень (20-24лет)	
		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
Испытания (тесты) по выбору			
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);
 - поднятие 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).