

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Алексеевское профессиональное училище»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Алексеевское  
профессиональное училище»  
\_\_\_\_\_/Глотова Л.М./  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура  
ОПОП по специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Авангард, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Знать:** о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Укрепление здоровья, воспитание всесторонне развитой личности выпускника.

- обеспечение гармонического физического развития.

- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

- обучение основным двигательным действиям из различных видов спорта.

- формирование двигательных умений и навыков необходимых в жизни и военном деле.

- обучение минимуму знаний из области медицины, гигиены, методике ФВ и спортивной тренировке.

- воспитание устойчивого интереса к спортивным занятиям.

- содействие овладению профессиональными навыками.

- формирование всех основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости повышение уровня общей работоспособности студентов.

- обучать умениям самостоятельных и семейных занятий различными видами спортивных движений.

- повышать устойчивость организма студентов к физическим нагрузкам, стрессоустойчивость.

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного мировоззрения.

- воспитание морально-волевых качеств личности студентов.

Освоение содержания ОУП обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>КОД</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК7.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК8.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
ОК9.	Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.
ОК10.	Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.
ОК11.	Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по

	защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
ОК12.	Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 236 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося: 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
теоретические занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Индивидуальная подготовка докладов, рефератов	59
Подготовка к сдаче нормативов	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	1	
	1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега, бег на короткие дистанции, бег на длительные дистанции. Выполнение метаний снарядов. Обучение прыжкам в длину с разбега.			
	<b>Практические занятия:</b> Бег на короткие дистанции 100м. Тесты оценки физической подготовленности. Метание гранаты с разбега. Юноши (700гр.), девушки (500гр.). Толкание ядра. Бег на длительные дистанции юноши 1000м, девушки 800м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на длительные дистанции юноши 3000м, девушки 1500м.	10	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетике Подготовка и сдача докладов по темам	13	3	
Раздел 2. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	13	1	
	1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование и обучение строевым упражнениям. Ознакомление и совершенствование висов и упоров. Совершенствование опорных прыжков юноши «конь», девушки «козел». Обучение акробатическим элементам. Составление комбинаций.			
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование строевых упражнений на месте, в движении. Опорные прыжки способом «согнув ноги», «ноги врозь». Обучение акробатическим элементам.	13	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов, комбинаций. Выполнение и подготовка к сдаче докладов по темам.	13		
Раздел 3. Лыжная подготовка.			3	
	<b>Содержание учебного материала</b>	13		

	<p>1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Разучивание техники выполнения лыжных ходов. Обучение спуска с гор, подъемы на лыжах, повороты на спусках, преодоление препятствий. Прохождение коротких и дальних дистанций. Ознакомление с судейством лыжных гонок.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> Техника выполнения лыжных ходов. Обучение спуска с гор, торможения, поворота при спуске, подъемы в гору. Прохождение дистанций на лыжах. Зачет. Организация соревнований по лыжным гонкам.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Выполнение докладов по темам.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>13</b></p>	
<p><b>Раздел 4. Плавание</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях плаванием. Разучивание стилей плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». Обучение разворотам над водой, под водой. Прохождение дистанций. Обучение стартам. Продолжить ознакомление с комплексным плаванием.</p> <p><b>Практические занятия:</b> Техника выполнения работы рук, ног и дыхание на воде. Разучивание стилей плавания. Прохождение дистанций. Разучивание поворотов, разворотов на воде, обучение стартам. Ознакомление с комплексным плаванием.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>13</b></p>	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Выполнение и подготовка докладов по темам.	<b>13</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Футбол</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в футбол. Передачи мяча, удары по мячу на месте и в движении. Ведение мяча. Передвижения игроков в защите, в нападении как с мячом, так и без мяча.		
	<b>Практические занятия:</b> Передачи мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Тактические действия в защите, в нападении.	<b>13</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Выполнение и подготовка докладов по темам.	<b>13</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега, бег на короткие дистанции, бег на длительные дистанции. Выполнение метаний снарядов. Обучение прыжкам в длину с разбега. Тестирование физической подготовленности		

	<p><b>Практические занятия:</b>  Бег на короткие дистанции 100м.  Метание гранаты с разбега юноши (700гр), девушки (500гр).  Толкание ядра.  Бег на длительные дистанции 1000м юноши, 800м девушки.  Тесты оценки физической подготовленности.  Кросс юноши 3000м, девушки 1500м.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  Выполнение и подготовка докладов по темам</p>	12	
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование и обучение строевым упражнениям. Ознакомление и совершенствование висов и упоров. Совершенствование опорных прыжков юноши «конь», девушки «козел». Обучение акробатическим элементам. Составление комбинаций.		
	<p><b>Практические занятия:</b>  Совершенствование строевых упражнений на месте, в движении. Опорные прыжки способом «согнув ноги», «ноги врозь». Обучение акробатическим элементам.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  Выполнение докладов по темам.</p>	12	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Разучивание техники выполнения лыжных ходов. Обучение спуска с гор, подъемы на лыжах, повороты на спусках, преодоление препятствий. Прохождение коротких и дальних дистанций. Ознакомление с судейством лыжных гонок.		
	<p><b>Практические занятия:</b>  Прохождение дистанции 1500м.  Прохождение дистанции коньковым ходом.  Отработка прохождения препятствий, подъемов, спуска с гор, торможения на лыжах.</p>	10	

	Дистанция 5000м. юноши, 3000м. девушки. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Выполнение докладов по темам.	10	
<b>Раздел 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях плаванием. Разучивание стилей плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». Обучение разворотам над водой, под водой. Прохождение дистанций. Обучение стартам. Продолжить ознакомление с комплексным плаванием.		
	<b>Практические занятия:</b> Прохождение дистанции 25м. вольным стилем. Совершенствование техники плавания всеми способами. Техника выполнения стартов, поворотов и разворотов. Прохождение дистанции 50м. вольным стилем. Комплексное плавание на результат.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче нормативов. Выполнение докладов по темам.	10	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками, подачи мяча, нападающий удар. Приемы мяча в падении.		
	<b>Практические занятия:</b> Прием и передача мяча двумя руками. Выполнение нападающего удара. Выполнение подачи. Прием мяча в падении.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к контрольным нормативам. Выполнение докладов по темам.	8	
<b>Дифференцированный зачет.</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>236ч</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

##### **Спортивный комплекс:**

Спортивный зал:

открытый стадион;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии и др.);

Открытые спортивные площадки:

Баскетбольная, бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

##### **Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» -М: «Академия», 2012, 2016

Бишаева А.А. «Физическая культура» - М: «Академия», 2015

##### **Электронные ресурсы:**

<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603> - Физическая культура

<http://www.iprbookshop.ru>-ЭБС «IPRbooks»

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>

Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>

Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

Мрочко О.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке рефератов / О.Г. Мрочко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65688.html>

Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное

пособие / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринёва. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — 978-5-9227-0651-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 48 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html>

Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина, Г.Б. Холодова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — 978-5-7410-1340-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54134.html>

Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — 978-5-9227-0620-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63643.html>

Вредные привычки и их профилактика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 212 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64947.html>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

*Итоговая аттестация.* Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения

	<p>дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основа здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

**Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу**

№ изменения. Дата внесения изменения; № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:  Подпись лица, внесшего изменения	